

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Плодовая средняя школа имени Н.А. Волкова»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей гуманитарного цикла
Протокол № 1
от 29 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Л.Н. Двойкова 
№ 218 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Плодовая СШ
И.Р. Нуртдинов 
приказ № 218 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

11 класс

по физической культуре

количество часов: 99

учитель: МАННАПОВ АЛИК РАСУЛОВИЧ

2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступил в силу с 01.09.2020)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413) (ред.11.12.2020)
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» дата обращения: 10.03.2021)
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» №28 от 28.09.2020г.
- Учебный план МБОУ Плодовая СШ (приказ № 202 от 29.08.2023г.)
- ООП СОО МБОУ Плодовая СШ (приказ № 202 от 29.08.2023г.)

Цели и задачи реализации программы.

Целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 10 класса устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

1. - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. - освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
5. - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса направлены на:

1. - содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
 2. - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
 3. - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
 4. - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
 5. - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
 6. - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
 7. - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. Укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, совершенствование определенных двигательных действий, развития мышления, творчества и самостоятельности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации учебной деятельности в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с

образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках обучающиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 3 ч в неделю с X по XI класс. Программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование». В соответствии с учебным планом на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю.

. Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Элементы единоборства	9
1.6	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	13
3.	Итого	105

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10—11 классы	Д	
1.3	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 10—11 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10—11 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т.	к	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

1.4	Чичикин. Физическая культура. 10—11 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra_10-11_kl/index.html		
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
	средств материально-технического оснащения	Основная школа	
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое напольное		
3.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	

3.4	Козёл гимнастический	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая	г	
3.6	Мост гимнастический подкидной	г	
3.7	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
3.8	Маты гимнастические	г	
3.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
3.10	Мяч малый (теннисный)	К	
3.11	Скакалка гимнастическая	К	
3.12	Палка гимнастическая	К	
3.13	Обруч гимнастический	К	
3.14	Сетка для переноса малых мячей	д	
Лёгкая атлетика			
3.15	Планка для прыжков в высоту	д	
3.16	Стойка для прыжков в высоту	д	
3.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
Подвижные и спортивные игры			
3.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.21	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
3.22	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
3.23	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.24	Стойки волейбольные универсальные	Д	
3.25	Сетка волейбольная	Д	
3.26	Мячи волейбольные	Г	
3.27	Мячи футбольные	Г	

Дополнительный инвентарь		
4	Спортивные залы (кабинеты)	
4.1	Спортивный зал игровой	Гс раздевалками для мальчиков и девочек
5	Пришкольный стадион (площадка)	
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
5.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
5.3	Площадка игровая волейбольная	Д
5.4	Гимнастический городок	Д
5.5	Полоса препятствий	Д
5.6	Лыжная трасса	Д

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 10 КЛАССЕ

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з
	план	факт							
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11
1			Техника безопасности на уроках лёгкой	1	Вводный	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить	Знать правила техники безопасности по лёгкой атлетике.	Текущий	Комплекс №1

			атлетики. Повороты в движении. Эстафетный бег.			эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.			
2			Бег 30 м с высокого старта. Техника эстафетного бега.	1	Учетный	Бег 30 м с высокого старта — результат. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 20 мин.	Уметь – бегать с максимальной скоростью на дистанции 30м.	Ю – 4,5; 4,9; 5,2. Д – 4,9; 5,4; 5,7	Комплекс №1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	Уметь – подбирать специальные и подготовительные упражнения по прыжкам.	Текущий	Комплекс №1
4			Челночный бег 10×10 метров. Прыжок в длину с разбега.	1	Учетный	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 15 мин.	Уметь выполнять челночный бег 10х10м.	Текущий	Комплекс №1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Эстафеты	Уметь – выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Комплекс №1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	1	Учетный	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	Уметь – бегать с максимальной скоростью на дистанции 100м.	Ю – 13,8; 14,3; 14,6. Д – 16,3; 17,6; 18,0.	Комплекс №1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	Учетный	Совершенствовать технику метания гранаты Д – 500; Ю -700 гр. с места на дальность, с 4-5 шагов с укороченного и	Уметь – метать гранату на результат.	Ю – 700 гр. Ю – 38; 32; 27. Д - 500 гр.	Комплекс №1

						полного разбега и на заданное расстояние в коридор 10 метров. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.		Д – 21: 17: 13	
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	Уметь – преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Комплекс №1
9			Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты на дальность.	1	Учетный	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	Уметь – выполнять бег на средние дистанции	Текущий	Комплекс №1
10			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	1	Учетный	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	Уметь – бегать с максимальной скоростью на дистанции 1000м.	Ю – 3,55; 4,30; 5,00. Д – 4,50; 5,30; 6,00.	Комплекс №1
11			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	1	Комплексный	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Совершенствовать технику выполнения ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Знать правила спортивных игр и технику безопасности при занятии спортивными играми.	Текущий	Комплекс №1
12			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь – вести б/б мяч с сопротивлением защитника	Текущий	Комплекс №1
13			Эстафетный бег.	1	Совершен	Совершенствовать технику	Уметь – выполнять	Текущий	Комплекс №1

			Передача эстафетной палочки. (1-й и		ствование ЗУН	выполнения бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	броски б/б мяча с сопротивлением защитника		
14			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать тактические действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Уметь – отбирать и перехватывать мяч	Текущий	Комплекс №1
15			Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий	1	Совершенство вание ЗУН	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	Уметь – вести и выполнять броски б/б мяча с сопротивлением защитника	Текущий	Комплекс №1
16			Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м	1	Совершенство вание ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Уметь – применить тактические действия в нападении и защите	Текущий	Комплекс №1
17			Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий.	1	Совершенство вание ЗУН	Учебная игра в баскетбол	Уметь – играть в баскетбол	Текущий	Комплекс №1
18			Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 1500 м (д); 2000 м (ю	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику и правилам	Уметь – играть в баскетбол	Текущий	Комплекс №1
19			Баскетбол. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку	Уметь – подавать в/б мяч	Текущий	Комплекс №1
20			Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику приема мяча, отраженного от сетки	Уметь – играть у сетки	Текущий	Комплекс №1

			движении. Судейство. Учебная игра						
21			Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику приемов и передач мяча	Уметь – передавать в/б мяч.	Текущий	Комплекс №1
22			Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику подач мяча	Уметь – подавать в/б мяч	Текущий	Комплекс №1
23			Нападение против зонной защиты. Учебная игра. (1-й из	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику нападающего удара через сетку	Уметь – выполнять нападающий удар	Текущий	Комплекс №1
24			Эстафеты с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	Уметь – выполнять блок и страховку	Текущий	Комплекс №1
25			Эстафеты с элементами баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Уметь – применить тактические действия в нападении и защите	Текущий	Комплекс №1
26			Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол	Уметь – играть в в/б.	Текущий	Комплекс №1
27			Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол	Уметь – играть в в/б.	Текущий	Комплекс №1

			лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю)						
28			Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	Вводный	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	Знать правила техники безопасности при занятии гимнастикой	Текущий	Комплекс №2
29			Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	Уметь – выполнять длинный кувырок	Текущий	Комплекс №2
30			Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения лазания по канату на скорость	Уметь – лазать по канату	Текущий	Комплекс №2
31			Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения подъема толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	Уметь – выполнять упражнения на разноимённых брусьях и на перекладине.	Текущий	Комплекс №2
32			Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д).	Уметь – удерживать равновесие	Текущий	Комплекс №2
33			Элементы акробатики, изученные в предыдущих классах (д)	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику элементов акробатики, изученные в предыдущих классах (д)	Уметь – составлять и выполнять акробатические связки	Текущий	Комплекс №2
34			Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	Уметь – выполнять упражнения на брусьях.	Текущий	Комплекс №2

			(д)						
35			Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д); элементов единоборства (м)	Уметь – выполнять страховку.	Текущий	Комплекс №2
36			Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику лазания по двум канатам. Перетягивание каната.	Уметь – лазать по канату	Текущий	Комплекс №2
37			Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусках.	Уметь – выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс №2
38			Общефизическая подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации и лазания по канату	Уметь – составлять и выполнять акробатические связки	Текущий	Комплекс №2
39			Общефизическая подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Уметь – выполнять страховку и равновесие.	Текущий	Комплекс №2
40			Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила	1	Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусках.	Уметь – выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс №2

			игры в волейбол.						
41			Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	Уметь – выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс №2
42			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Уметь – выполнять упражнения в равновесии.	Текущий	Комплекс №2
43			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику выполнения элементов акробатической комбинации.	Уметь – выполнять акробатические связки	Текущий	Комплекс №2
44			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику опорного прыжка. Отжимания.	Уметь – выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс №2
45			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Совершенство ЗУН	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Уметь – выполнять страховку и равновесие.	Текущий	Комплекс №2
46			Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра	1	Совершенство ЗУН	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	Уметь – преодолевать полосу препятствий	Текущий	Комплекс №2
47			Верхняя прямая	1	Совершенство	Комбинация из ранее	Уметь – выполнять	Текущий	Комплекс №2

			подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.		ствование ЗУН	изученных элементов на брусках	упражнения на брусках.		
48			Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	Совершенство вание ЗУН	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	Уметь – выполнять упражнения на равновесие на бревне.	Текущий	Комплекс №2
49			Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	30 1	Совершенство вание ЗУН	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Знать – правила ТБ при занятии лыжной подготовкой	Текущий	Комплекс №3
50			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками	Уметь – выполнять скользящий шаг	Текущий	Комплекс №3
51			Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	Знать – технику попеременного двухшажного хода	Текущий	Комплекс №3
52			Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом	Уметь – выполнять подъем в гору скользящим шагом	Текущий	Комплекс №3
53			Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику одновременных ходы	Знать – технику одновременных ходов.	Текущий	Комплекс №3

54			Повороты переступанием в движении	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении	Уметь – выполнять строевые упр. на лыжах.	Текущий	Комплекс №3
55			Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	Уметь – выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комплекс №3
56			Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику попеременные ходы	Уметь – выполнять технику попеременных ходов.	Текущий	Комплекс №3
57			Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 1500м	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику торможения и поворота упором	Уметь – выполнять остановку при спуске с горы.	Текущий	Комплекс №3
58			Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 2000 м	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные	Уметь – выполнять переходы с хода на ход.	Текущий	Комплекс №3
59			Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Уметь – выполнять переходы с хода на ход.	Текущий	Комплекс №3

			1000м						
60			Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Уметь – выполнять переходы с хода на ход.	Текущий	Комплекс №3
61			Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику преодоление подъемов и препятствий	Уметь – преодолевать подъём	Текущий	Комплекс №3
62			Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику элементов тактики лыжных ходов	Знать элементы тактики лыжных ходов	Текущий	Комплекс №3
63			Поворот переступанием. Полуконьковый ход	1	Совершенство вание ЗУН	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	Уметь – проходить 5 км.	Текущий	Комплекс №3
64			Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	Знать – технику коньковых ходов	Текущий	Комплекс №3

			атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом						
65			Зонная защита. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	Совершен ствование ЗУН	Совершенствовать технику перехода с одновременных ходов на попеременные	Уметь – выполнять переходы с хода на ход.	Текущий	Комплекс №3
66			Личная защита. Развитие скоростно- силовых качеств	1	Совершен ствование ЗУН	Совершенствовать технику перехода преодоления подъемов и препятствий	Уметь – преодолевать подъем	Текущий	Комплекс №3
67			Нападение против личной защиты. Развитие скоростно- силовых качеств	1	Совершен ствование ЗУН	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3
68			Нападение против личной защиты. Учебная игра	1	Совершен ствование ЗУН	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3
69			Нападение против личной защиты. Учебная игра	1	Совершен ствование ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3
70			Нападение против личной защиты. Учебная игра	1	Совершен ствование ЗУН	Элементы тактики лыжных ходов	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3
71			Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	Совершен ствование ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3
72			Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	Совершен ствование ЗУН	Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Уметь – выполнять переходы с хода на ход.	Текущий	Комплекс №3
73			Индивидуальные действия в защите.	1	Совершен ствование	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3

			Нападение через центрального. Учебная игра.		ЗУН				
74			. Двухсторонняя игра по правилам. Судейство.	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3
75			Двухсторонняя игра по правилам. Судейство.	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3
76			Общefизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3
77			Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Прямой нападающий удар.	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №3
78			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Совершенство вание ЗУН	Прохождение дистанции 3 и 5км на результат.	Ю – 23.40; 25.00; 25.40. Д – 17.30; 18.45; 19.15.	Текущий	Комплекс №3
79			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику выполнения ловли и передач с сопротивлением защитника	Уметь – выполнять передачи б/б мяча	Текущий	Комплекс №4
80			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность.	1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику выполнения ведения мяча с сопротивлением защитника	Уметь – выполнять ведение б/б мяча	Текущий	Комплекс №4

			Учебная игра						
81			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения бросков мяча с сопротивлением защитника	Уметь – выполнять броски б/б мяча в б/б кольцо.	Текущий	Комплекс №4
82			Техника безопасности на занятиях легкой атлетике	1	Совершенствование ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Уметь – применить тактические действия в нападении и защите в игре б/б.	Текущий	Комплекс №4
83			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра в баскетбол	Знать - правила игры.	Текущий	Комплекс №4
84			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	Совершенствование ЗУН	Игра в баскетбол по правилам	Уметь – играть в б/б.	Текущий	Комплекс №4
85			Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи через сетку в парах	Уметь – выполнять передачи в/б мяча через сетку.	Текущий	Комплекс №4
86			Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения приемов и передач мяча	Уметь – выполнять передачи в/б мяча через сетку.	Текущий	Комплекс №4
87			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения подач в волейболе	Уметь – выполнять подачи в/б мяча через сетку.	Текущий	Комплекс №4
88			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения нападающего удара через сетку	Уметь – выполнять нападающий удар в/б мяча через сетку.	Текущий	Комплекс №4
89			Развитие скоростно-	1	Совершен	Индивидуальные, групповые	Знать - правила игры и	Текущий	Комплекс №4

			силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель		ствование ЗУН	и командные тактические действия в нападении и защите	тактические действия в нападении и защите		
90			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность	1	Совершенство ствование ЗУН	Игра по упрощенным правилам	Уметь – играть в в/б.	Текущий	Комплекс №4
91			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность	1	Совершенство ствование ЗУН	Учебная игра в волейбол	Уметь – играть в в/б.	Текущий	Комплекс №4
92			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность	1	Совершенство ствование ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Знать - правила игры и тактические действия в нападении и защите	Текущий	Комплекс №4
93			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность	1	Совершенство ствование ЗУН	Игра по упрощенным правилам	Уметь – играть в в/б.	Текущий	Комплекс №4
94			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность.	1	Совершенство ствование ЗУН	Учебная игра в волейбол	Уметь – играть в в/б.	Текущий	Комплекс №4
95			Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1	Совершенство ствование ЗУН	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	Знать – правила ТБ при занятии л/а.	Текущий	Комплекс №4
96			Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до	1	Совершенство ствование ЗУН	Совершенствовать прыжковые и беговые упражнения. Бег с	Уметь – выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30м.	Ю – 4,5; 4,9; 5,2. Д – 4,9; 5,4; 5,7	Комплекс №4

			30м.			ускорениями до 30м.			
97			Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м.	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	Уметь – выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 100м.	Ю – 13,8; 14,3; 14,6. Д – 16,3; 17,6; 18,0.	Комплекс №4
98			Прыжок в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	Изучение нового материала	Учить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	Уметь – выполнять прыжки с разбега..	Текущий	Комплекс №4
99			Прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	Совершенство ЗУН	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	Уметь – выполнять прыжки с разбега..	Текущий	Комплекс №4
100			Прыжок в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	Учетный	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	Уметь – выполнять прыжки с разбега.	Ю – 440; 380; 360. Д – 360; 320: 310.	Комплекс №4
101			Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	Изучение нового материала	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	Уметь – выполнять метание гранаты на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс №4
102			Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	Совершенство ЗУН	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	Уметь – выполнять метание гранаты на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс №4
103			Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	Совершенство ЗУН	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	Уметь – выполнять метание гранаты на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс №4
104			Метание гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1	Учетный	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	Уметь – выполнять метание гранаты на дальность с разбега.	Ю – 700 гр. Ю – 38; 32; 27. Д - 500 гр. Д – 21: 17: 13	Комплекс №4

105			Челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1	Учетный	Учет — челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	Уметь – выполнять подтягивание. Ю – из виса на высокой перекладине; Д – из виса лёжа на низкой перекладине	Ю – 13; 10; 8. Д – 19; 13; 11	Комплекс №4
-----	--	--	---	---	---------	--	--	----------------------------------	-------------

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует	За тот же ответ, если в нём	За ответ, в котором отсутствует логическая	За не понимание и незнание материала

глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	программы
---	---	--	-----------

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки). **Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. **успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности обучающихся 16-17лет

№ п\п	Физические способности	Контрольное испытание (тест)	Возр аст, лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м,с.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3*10	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

		высокой перекладине из вися (м), (кол-во раз); на низкой перекладине из вися лежа (д), (кол-во раз)	17	5	9-10	12	6	13-15	18
--	--	---	----	---	------	----	---	-------	----

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
Государственные требования к физической подготовленности
населения Российской Федерации

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 - 11 класс, 16- 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

1. Виды испытаний (тесты) и нормы							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16

Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
-------	------------------------------	--------------------------------

1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Литература

- 1 В.И. Лях «Физическая культура». Комплексная программа физического воспитания учащихся:1-11 классы – М.: Просвещение, 2010
- 2.Баландин Г. А., Назарова Н. Н., Казакова Т. Н. - Урок физкультуры в современной школе Изд. «Советский спорт», 2012г.
- 3 Баль Л. В., Барканова С. В. - Формирование здорового образа жизни российских подростков - М.: ВЛАДОС, 2009г.
- 4 Железняк Ю.Д., Петров П.К. – Основы научно-методической деятельности в физической культуре – Изд. центр «Академия», 2011г.
- 5 Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. – Физкультурно-оздоровительная работа в школе – ЗАО «ИЗД-ВО НЦ ЭНАС», 2008г.
- 6 Лях В. И. - Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития - М., Тера - Спорт, 2010г.
- 7 Сократова Н.В - Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей – М.: творческий центр «Сфера», 2010г.

- 8 Смирнов Н. К. -Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе - М.: АРКТИ, 2008г.
- 9 Тихомирова Л.Ф. – Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики – ЯГПУ им. К.Д. Ушинского – Ярославль, 2004г.
- 10 Погадаев Г. И. - Настольная книга учителя физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1998
- 11 Методические рекомендации для освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в 2010/2011 учебном году.
- 12 Авторская программа. Методические рекомендации по разработке программ Ильдар Латыпов, к.п.н., доцент Педагогического института физической культуры, Москва,2012