

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ N 413 от 17 мая 2012 г. с изм. и доп. (от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И.Колмакова, учебного плана МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И.Колмакова.

За основу рабочей программы взята авторская программа Ляха *В. И.* (Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* - М.: Просвещение, 2010 г..)

Цели реализации программы: достижение обучающимися результатов изучения учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Задачами реализации программы учебного предмета являются:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» в средней школе отводится в 10 классе 2 учебных часа в неделю, в 11 классе – 2 учебных часа в неделю; всего 138 учебных занятий.

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И. Колмакова на 2020-2021 уч. год на освоение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 70 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

1. **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к

занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Ученик научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения и ставить новые задачи в учебе;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно – следственные связи, логически рассуждать и делать выводы;

Ученик получит возможность научиться:

- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формировать и развивать компетентности в области использования информационно – коммуникативных технологий;
- формировать и развивать экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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

Учащиеся научатся:

- 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 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, тестирования физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению 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 технику умения последовательно чередовать их 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, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.
- писать рефераты на темы данные в программном материале.
- составлять презентации по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий, внутри школьных соревнований.

Учащиеся получают 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.
- 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.
- 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 освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:
 - гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
 - быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
 - выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
 - сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу.

Работа по данному предмету обеспечивается с помощью учебно-методического комплекта:

- Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы учеб. для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение.

- Лях В.И. . Физическая культура 10-11 классы методические рекомендации – М.: Просвещение, 2017г
- Лях В.И. Контрольные испытания по физической культуре
- Лях В. И. Программа общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. М.: Просвещение 2012г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10- 11 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов само регуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 17). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10—11 классы
Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
--	--

Основная направленность	10—11 классы
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Основная направленность	10—11 классы
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действия и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения* по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой,
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр;

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства. Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м.	
	Стартовый разгон.	
	Бег на результат на 100 м	

<p>На совершенствование техники длительного бега</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м</p>
<p>На совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p>	<p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p>	
<p>На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p>	<p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>	
<p>На совершенствование техники метания в цель и на дальность</p>	<p>Метание мяча 150г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>

На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. 20).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд/мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

Тематический план по физической культуре для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	16

4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	70

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Тестирования	1	
2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	
3	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
5	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1	
6	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1	
7	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
8	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упр. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по л.а, рекорды.	1	
9	Бег на результат 2000-3000 м. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по л.а, рекорды.	1	

10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1	
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1	
16	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
17	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
18	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
19	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Юноши</u> : Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы <u>Девушки</u> : Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	1	
20	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Юноши</u> : Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы <u>Девушки</u> : Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической	1	

	гимнастики. Развитие силовых способностей		
21	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. <u>Юноши</u> : Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. <u>Девушки</u> : Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	1	
22	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. <u>Юноши</u> : Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы <u>Девушки</u> : . Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.. Развитие силовых способностей	1	
23	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. <u>Юноши</u> : Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. <u>Девушки</u> : Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	1	
24	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. <u>Юноши</u> Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. <u>Девушки</u> : Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	1	
25	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. <u>Юноши</u> Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. <u>Девушки</u> : Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	1	
<u>26</u>	<u>Юноши</u> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте <u>Девушки</u> : Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие выносливости и координации	<u>1</u>	
<u>27</u>	<u>Юноши</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. <u>Девушки</u> Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<u>1</u>	
<u>28</u>	<u>Юноши</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. <u>Девушки</u> Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<u>1</u>	
<u>29</u>	<u>Юноши</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. <u>Девушки</u> Сед углом. Стоя на коленях, наклон	<u>1</u>	

	назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей		
30	<u>Юноши</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. <u>Девушки</u> Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	1	
31	<u>Юноши</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. <u>Девушки</u> Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	1	
3 2	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1	
3 3	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Тестирования. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
3 4	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Гимнастическая полоса препятствий. Тестирования.	1	
35	Переноска и надевание лыж. Т.Б.На занятиях лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
36	Переноска и надевание лыж. Одновременный двухшажный ход и Попеременный четырехшажный ход Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
37	Переноска и надевание лыж. Одновременный двухшажный ход и Попеременный четырехшажный ход Передвижение на лыжах 1 км на результат	1	
38	Переноска и надевание лыж. Попеременный четырехшажный ход Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	
39	Переноска и надевание лыж. Попеременный четырехшажный ход Передвижение на лыжах до 3 км	1	
40	Попеременный четырехшажный ход Передвижение на лыжах до 3 км	1	
41	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход Передвижение на лыжах 2 км Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	1	
42	Переноска и надевание лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоления контр уклона. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
43	Переноска и надевание лыж. Подъем в гору скользящим шагом Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоления контр уклона. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
44	Переноска и надевание лыж. Подъем в гору скользящим шагом Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоления контр уклона. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
45	Переноска и надевание лыж. Подъем в гору скользящим шагом Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоления контр уклона. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
46	Переноска и надевание лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоления контр уклона. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
47	Спуски с поворотами . Игры на лыжах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий «Пройти в ворота».	1	

48	Спуски с поворотами Игры на лыжах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий «Пройти в ворота».	1	
49	Спуски с поворотами Игры на лыжах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий «Пройти в ворота».	1	
50	Передвижение на лыжах 5 км (юноши) Передвижение на лыжах 3 км (девушки)	1	
51	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
52	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирования	1	
53	Прыжок в высоту на результат Тестирование.	1	
55	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	
56	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
57	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
59	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
60	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
61	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	
62	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	
63	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	
64	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.	1	

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		
65	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей Бег 25 минут.. Развитие выносливости	1	
66	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств..Бег 25 минут.. Развитие выносливости	1	
67	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
68	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
69	Спортивные игры	1	
70	Спортивные игры	1	

Тематический план по физической культуре для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	68

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ.	1	
2	Низкий старт Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. ОРУ.	1	
3	Бег на результат 60 м.	1	
4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	
5	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1	
6	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	
7	Метание гранаты на дальность	1	
8	Кроссовый бег 20 минут.	1	
9	Бег на результат 2000-3000 м.	1	
10	Ведение мяча. Передачи мяча. Личная защита. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1	
11	Ведение мяча. Передачи мяча. Личная защита. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1	
12	Ведение мяча. Передачи мяча. Личная защита. Броски мяча по кольцу Учебная игра.	1	
13	Ведение мяча. Передачи мяча. Личная защита. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1	
14	Штрафной бросок	1	
15	Штрафной бросок.	1	
16	Учебная игра.	1	
17	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1	
18	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	
20	Висы, упоры, подтягивания.	1	
21	Подъем переворотом.	1	
22	Подъем переворотом.	1	
23	Упражнения на перекладине.	1	
24	Лазание по канату.	1	

25	Лазание по канату.	1	
26	Лазание по канату на скорость. Подтягивание на низкой перекладине.	1	
27	Акробатика	1	
28	Акробатика.	1	
29	Акробатика.	1	
30	Опорный прыжок через козла	1	
31	Опорный прыжок через козла.	1	
3 2	Опорный прыжок через коня.	1	
3 3	Опорный прыжок через коня. Тестирования. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
3 4	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	1	
35	Гимнастическая полоса препятствий. Тестирования.		
36	. Т.Б.На занятиях лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход	1	
37	Одновременный двухшажный ход и Попеременный четырехшажный ход Передвижение на лыжах 1 км на результат.	1	
38	Попеременный четырехшажный ход. Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	
39	Попеременный четырехшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
40	Попеременный четырехшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
41	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход	1	
42	Передвижение на лыжах до 3 км	1	
43	Подъем в гору скользящим шагом Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
44	Подъем в гору скользящим шагом. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
45	Подъем в гору скользящим шагом. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
46	Передвижение на лыжах до 3 км	1	
47	Спуски с поворотами. Игры на лыжах.	1	
48	Спуски с поворотами. Игры на лыжах.	1	
49	Эстафета с преодолением препятствий «Пройти в ворота».	1	
50	Передвижение на лыжах 5 км (юноши) Передвижение на лыжах 3 км (девушки)	1	
51	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания».	1	
52	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания».	1	
53	Прыжок в высоту на результат . Тестирование.	1	
55	Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	
56	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	

57	Учебная игра.	1	
58	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1	
59	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
60	Учебная игра.	1	
61	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	
62	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование.	1	
63	Учебная игра.	1	
64	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м.	1	
65	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1	
66	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	
67	Прыжок в длину на результат.	1	
68	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1	

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (с)	4,7	4,9	5,2	5,0	5,2	5,6
2. Бег 100 м (с)	13.2	13.5	14.5	16,0	16,5	17,0
3. Бег 2000 м (мин,с)	-	-	-	10,00	11,30	12,30
4. Бег 3000 м (мин,с)	13.00	14,00	15,00	-	-	-
5. Прыжки в длину с разбега (см)	460	430	410	375	370	350
6. Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	115	390	115	105
7. Метания гранаты 500 г (м)	-	-	-	26	23	18
8. Метание гранаты 700г (м)	36	32	28	-	-	-
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	12	10	8	-	-	-
9. Поднимание туловища из положение лежа (раз)	-	-	-	18	13	11
10. Бег Д-3000 м ; Ю- 5000 м	без учета времени					
11. Кросс 800м (с)	2,37	2,47	3,00	-	-	-
12. Лыжные гонки 1км	-	-	-	5.30	6.00	7.00
2км	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
3км	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
5км	27.00	29.00	31.00	-	-	-

13. Прыжок в длину с места (см)	225	215	205	200	190	180
14. Верхняя прямая подача (из 10)	8	6	4	7	5	3

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«**Отлично**», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«**Хорошо**», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«**Удовлетворительно**», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«**Неудовлетворительно**» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья¹

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ (ПРИМЕР)

Мальчики, девочки	
-------------------	--

Бег 1000м (мин., сек.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во)	Бег 30м. (сек.)	Наклон вперёд (см.)	Подтягивание (кол-во раз)	средняя
5	5	5	5	5	5	5

Учащиеся должны уметь демонстрировать: 10 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (с)	4,7	4,9	5,2	5,0	5,2	5,6
2. Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8

3. Бег 2000 м (мин,с)	-	-	-	10,10	11,40	12,40
4. Бег 3000 м (мин,с)	15,00	16,00	17,00	-	-	-
5. Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
6. Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
7. Метания гранаты 500 г (м)	-	-	-	18	13	11
8. Метание гранаты 700г (м)	32	26	22	-	-	-
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	11	9	8	-	-	-
9. Поднимание туловище из положение лежа (раз)	-	-	-	18	13	11
10. Бег Д-3000 м ; Ю- 5000 м	без учета времени					
11. Кросс 800м (с)	2,37	2,47	3,00	-	-	-
12.Лыжные гонки 1км	-	-	-	5.30	6.00	7.00
2км	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
3км	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
5км	27.00	29.00	31.00	-	-	-
13. Прыжок в длину с места (см)	215	205	195	200	190	180
14. Верхняя прямая подача (из 10)	8	6	4	7	5	3

