

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»

Рекомендована:
Методическим объединением учителей
физической культуры, технологии, искусства и
ОБЖ
Протокол № 1
от 31 августа 2016 года

Утверждена:
Приказом директора МБОУ "Гимназия"
№256
от 30 августа 2016 года

Рабочая программа по физической культуре

на 2016-2017 учебный год

10 А класс

Составитель рабочей учебной программы:
Л.Ф. Разгоняева,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

3.2. Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (приказ МОиН РФ от 05.03. 2004г. № 1089), Примерных программ (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03-1263) основного общего образования по направлению «физическая культура» и в соответствии с авторской общеобразовательной программой под редакцией В.И.Ляха (М., 2011), с учетом учебного плана МБОУ «Гимназия». Рабочая программа для 10 класса конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Основной функцией рабочей программы является организационно-планирующая, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала.

Цель

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи

- развить физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
- воспитать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогатить индивидуальный опыт специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоить систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладеть навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для 10 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Место предмета в учебном плане

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Согласно учебному плану МБОУ "Гимназия". Всего на изучение физической культуры в 10 классе дано 102 часа (3ч. в неделю)

Особенности преподавания предмета

У большинства учащихся сформирован высокий познавательный интерес, что способствует продуктивности урока. Физическая подготовленность детей очень разная. Но всё таки большинство детей имеют показатели физической подготовленности средние и ниже среднего. В связи с эти подбор и дозировка физической нагрузки подбирается дифференцировано. Дисциплина на уроках хорошая, дети активны что позволяет увеличить общую и моторную плотность урока

УМК, на основании которого ведется преподавание

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич, приказ МБОУ «Гимназия» «Об утверждении списка учебников и учебных пособий на 2015-2016 учебный год» от 16.05.2015г. №153

3.3. Основное содержание (102)

Физкультурно-оздоровительная деятельность **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Распределение часов по темам

| № | Разделы и темы | Количество часов |
|------------|--|------------------|
| I | Физическая культура как область знаний | 4 |
| 1 | Физическая культура и спорт в современном обществе | 1 |
| 2 | Базовые понятия физической культуры | 2 |
| 3 | Физическая культура человека | 1 |
| II | Способность двигательной деятельности | 7 |
| 1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 5 |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 |
| III | Физическое совершенствование | 81 |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 7 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 68 |
| 3 | Упражнения этнокультурной направленности | 6 |
| IV | Углубленное изучение избранных элементов программы (в зависимости от потребностей обучающихся и квалификации учителя) | 10 |
| V | ИТОГО: | 102 |

График тестирования

| п/п | Тест | Дата | |
|-----|---|------|------|
| | | План | Факт |
| 1 | Бег 60 м, с | | |
| 2 | Бег 1000м, мин | | |
| 3 | Метание мяча 150 грамм, м | | |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | | |
| 5 | Подтягивание: На высокой перекладине(м), на низкой перекладине (д), раз | | |
| 6 | Опорный прыжок через козла, техника | | |

| | | | |
|----|--------------------------------|--|--|
| 7 | Б/Б: Ведение мяча, техника | | |
| 8 | Б/Б: Штрафной бросок, техника | | |
| 9 | Коньки: Катание на время | | |
| 10 | В/Б: Верхняя передача, техника | | |
| 11 | В/Б: Нижняя передача, техника | | |
| 12 | В/Б: Передача в парах, техника | | |
| 13 | Бег 60 м, с | | |
| 14 | Бег 1000м, мин | | |
| 15 | Метание мяча 150 грамм, м | | |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | | |

Календарно-тематическое планирования для 10 а класса на 2015-2016 учебный год

| № п/п | Раздел, тема, часы | Элементы содержания | Планируемые результаты | Вид контроля | Дата | | |
|------------------------------|--|---|---|---|---------|------|--|
| | | | | | План | Факт | |
| I четверть – 27 часов | | | | | | | |
| Лёгкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов | Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | Текущий | | | |
| 2 | | Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега | | Текущий | | | |
| 3 | | | | Текущий | | | |
| 4 | | | Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега | Мальчики«5»-13,5 «4»-14,0 «3»-14,3 Девочки«5»-17,0 «4»-17,5 «3»-18,0 | Текущий | | |
| 5 | | | Бег на результат (<i>100м</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | | | |
| 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча 3 часа | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков | | Текущий | | | |
| 7 | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств | М-«5»-450, «4»-420, «3»-410. Д-«5»-400, «4»-370, «3»-340. | Текущий | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | Метание мяча и гранаты 3 часа | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | М-«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м | Текущий | | | |
| 10 | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Д-«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м | Текущий | | | |
| 11 | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |
| Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 10 часов | Бег (<i>12 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Текущий | | | |
| 13 | | Бег (<i>13 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Текущий | | | |
| 14 | | | | Текущий | | | |
| 15 | | Бег (<i>13 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Текущий | | | |
| 16 | | | | Текущий | | | |
| 17 | | | Бег (<i>14 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Текущий | | |
| 18 | | Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | | Текущий | | | |
| 19 | | | | М-«5»- 13,50; «4»- | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|-----------------------|---------|--|
| 20 | | Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры . Развитие выносливости. | 14,50; «3» -15;50 Д-«5»- 10,30; «4»- | Текущий | | |
| 21 | | Бег на результат (2000 -3000 м). Развитие выносливости | 11,30; «3» -12,30 | | | |
| Гимнастика с основами акробатики | | | | | | |
| 22 | Висы и упоры 11 часов | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | | Текущий | | |
| 23 | | | | Текущий | | |
| 24 | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | | Текущий | | |
| 25 | | | | Текущий | | |
| 26 | | | | Текущий | | |
| 27 | | | | Текущий | | |
| II четверть – 21 часов | | | | | | |
| 28 | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | | Текущий | | |
| 29 | | | | Текущий | | |
| 30 | | | | Текущий | | |
| 31 | | | | Подтягивание«5» – 11; | Текущий | |
| 32 | | Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте | «4» – 9; «3» – 7; | Тест | | |
| 33 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок 6 часов | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках (с помощью).юноши Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад девушки | | Текущий | | |
| 34 | | | | Текущий | | |
| 35 | | | | Текущий | | |
| 36 | | | | Текущий | | |
| 37 | | | | Текущий | | |
| 38 | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | Оценка техники прыжка | Тест | | |
| Баскетбол | | | | | | |
| 39 | Баскетбол 15 часов | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | Текущий | | |
| 40 | | | | Текущий | | |
| 41 | | | | Текущий | | |
| 42 | | | | Текущий | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|------------------------|---|---|---------|--|
| | | дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств. | | | |
| 43 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств. | | Текущий | |
| 44 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств. | | Текущий | |
| 45 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. | Оценка техники ведения мяча | | |
| 46 | | | | | |
| 47 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. | | Текущий | |
| 48 | | | | Текущий | |
| III четверть – 30 часов | | | | | |
| 49 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | Оценка техники ведения мяча | Текущий | |
| 50 | | | | Текущий | |
| 51 | | | | Текущий | |
| 52 | | | | | |
| 53 | | | | | |
| Коньки | | | | | |
| 54 | Коньки 10 часов | Инструктаж по ТБ. Техника падений. Подбор коньков. | | Текущий | |
| 55 | | Обучение позы конькобежца. Торможение «плугом». Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой. | | Текущий | |
| 56 | | Закрепление техники торможения. Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой. Поворот направо и налево «дугой». | | Текущий | |
| 57 | | Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Скольжение на двух, на одном коньке. Игра «Салочки» | | Текущий | |
| 58 | | Обучение движениям рук при катании на коньках. Катание по прямой с маховыми движениями рук. С махом правой, затем левой руки. Бег на скорость 40-50 м. Игра «Салки». | | Текущий | |
| 59 | | Обучение повороту приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо по окружности радиусом 6-8 м). Эстафета с поворотом приставным шагом влево и вправо. | Оценка техники катания по прямой и торможения | | |
| 60 | | Закрепление техники катания по повороту приставными шагами (увеличить радиус круга до 10-12 м). Игра «Второй лишний». Обучение повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Катание по прямой с | | Текущий | |

| | | | | | |
|-----------------|------------------------|--|------------------------------|---------|--|
| | | маховыми движениями правой, левой и обеих рук. Игра «Пустое место». | | | |
| 61 | | Обучение движению спиной вперед. Разучивание упражнения «фонарик». Разучивание работы рук при катании спиной вперед. Совершенствование техники катания по прямой. Эстафета с упражнением «фонарик». | | Текущий | |
| 62 | | Скольжение на одном коньке по разметке с различным положением рук. Соревнование в беге на 60—100 м и парами (без учета времени). Катание группами «в ногу». Упражнение «паровоз». Катание парами, тройками. Эстафета с преодолением препятствий (комочков снега), объезд препятствий способом «фонарик». Бег на 60 м (с предварительными забегами, полуфиналом и финалом). Катание в медленном темпе - до 1 км | | Текущий | |
| 63 | | Катание, взявшись за руки, шеренгами по несколько человек, в ногу. Игра-упражнение «Карусель». Соревнование в беге на 100 м парами, на время. | 17-19-21 с. | | |
| Волейбол | | | | | |
| 64 | Волейбол 21 час | 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 | | Текущий | |
| 65 | | 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. | | Текущий | |
| 66 | | 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. | | Текущий | |
| 67 | | | | Текущий | |
| 68 | | 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. | | Текущий | |
| 69 | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Текущий | |
| 70 | | | Оценка техники передачи мяча | | |
| 71 | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Текущий | |
| 72 | | | | Текущий | |
| 73 | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | | Текущий | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---------|--|
| | | Развитие координационных способностей. | | | |
| 74 | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Оценка техники подачи мяча | | |
| 75 | | | | | |
| 76 | | | Текущий | | |
| 77 | | | Текущий | | |
| 78 | | | Текущий | | |
| 79 | | | Текущий | | |
| 80 | | | Текущий | | |
| 81 | | | Оценка техники нападающего удара | | |
| 82 | | | Текущий | | |
| 83 | | | Текущий | | |
| 84 | | Текущий | | | |
| Кроссовая подготовка | | | | | |
| 85 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 8 часов | Бег (13 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Текущий | |
| 86 | | Бег (14 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Текущий | |
| 87 | | Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. | М-«5»- 13,50; «4»- 14,50; «3» -15;50 Д-«5»- 10,30; «4»- 11,30; 06.05«3» -12,30 | Текущий | |
| 88 | | | | Текущий | |
| 89 | | Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Текущий | |
| 90 | | Бег (3000м) юноши(2000)девушки на результат. Развитие выносливости. | | Текущий | |
| 91 | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|--|---|---------|--|
| 92 | | | | | |
| Лёгкая атлетика | | | | | |
| 93 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту 4 часа | Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Текущий | |
| 94 | | Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | | Текущий | |
| 95 | | | | Текущий | |
| 96 | | Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег 100м на результат. | Мальчики«5»-13,5 «4»-14,0 «3»-14,3 Девочки«5»-17,0 «4»-17,5 «3»-18,0 | | |
| 97 | Метание 3 часа | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | М-«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м | Текущий | |
| 98 | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Д-«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м | Текущий | |
| 99 | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | | |
| 100 | Прыжок в высоту 3 часа | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | Текущий | |
| 101 | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | Текущий | |
| 102 | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | Текущий | |

3.5. Требование к уровню подготовки учащихся 10 классов

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Выпускники старшей школы должны иметь следующие результаты

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

- скоростные способности, силовые способности, выносливость, координационные способности

3.6. Перечень учебно-методического обеспечения

Для отражения количественных показателей в таблице используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечания |
|----------|--|------------------------|---|
| | | Основная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.3 | Учебник по физической культуре | К | |
| 2 | Демонстрационные печатные пособия | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д | |
| 3 | Технические средства обучения | | |
| 3.1 | Персональный компьютер | Д | |
| 3.2 | Лазерный принтер | Д | |
| 3.3 | Копировальный аппарат | Д | |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Г | |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г | |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г | |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д | |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д | |
| 4.10 | Канат для лазания | Г | |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г | |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г | |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К | |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д | |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д | |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г | |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г | |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г | |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Г | |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д | |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| | | | шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и борудования | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 5.4 | Тренажерный зал | | |
| 6 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |
| 6.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д | |
| 6.5 | Площадка игровая волейбольная | Д | |
| 6.6 | Гимнастический городок | Д | |
| 6.7 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивной площадке | | |

Учебник:

Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) «Просвещение», 2012

3.7. Критерии оценки знаний и умений учащихся.

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками. Качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данный контроль можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и дает возможность определить уровень и качество усвоения учебного материала. Промежуточный контроль позволяет оценить уровень усвоения конкретного раздела учебной программы.

Данный контроль проводится в форме зачета. Итоговый контроль проводится в конце четверти, полугодия или года и является средством для повторения всей учебной программы.