

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 В 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

Познавательная мотивация детей в области физической культуры очень высокая. Физическая подготовленность детей в большинстве своём высокая, так как класс составляет сборную школы по волейболу. Но всё таки есть дети имеющие слабые показатели физического развития. В связи с этим подбор и дозировка физической нагрузки подбирается дифференцировано. Дисциплинированность и активность детей позволяет увеличить общую и моторную плотность урока, за счёт уменьшения времени на объяснение.

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 в 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 (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		Текущий		
2		Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега		Текущий		
3				Текущий		
4		Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). 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 (100 м). 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 Д-«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м	Текущий		
10		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Текущий		
11		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств				
Кроссовая подготовка						
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 10 часов	Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Текущий		
13						
14		Бег (13 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры . Развитие выносливости.		Текущий		
15				Текущий		
16		Бег (13 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры . Развитие выносливости.		Текущий		
17		Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры . Развитие выносливости.		Текущий		
18				Текущий		
19		Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	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»- 11,30; «3» -12,30	Текущий		
21		Бег на результат (2000 -3000 м). Развитие выносливости				
Гимнастика с основами акробатики						
22	Висы и упоры 11 часов	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		Текущий		
23		Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ		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		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.		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; «4» – 9; «3» – 7;	Текущий		
32		Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте		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		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		Текущий		
38			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		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств		Текущий		
41		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.		Текущий		
42		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней		Текущий		

		дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.				
43		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). 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 (3х2). 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 х 1 х 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 (2х1х2). 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 (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.		Текущий		
50				Текущий		
51				Текущий		
52						
53			Оценка техники ведения мяча			
Коньки						
54	Коньки 10 часов	Инструктаж по ТБ. Техника падений. Подбор коньков.		Текущий		
55		Обучение позе 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		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		
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		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.	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		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		
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		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.		Текущий	
77				Текущий	
78		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.		Текущий	
79				Текущий	
80		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	
81		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Оценка техники нападающего удара		
82		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		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			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				Текущий	
91				Бег (3000м) юноши(2000)девушки на результат. Развитие выносливости.	

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	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
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.