

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 481 с углублённым изучением
немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

«Согласована» на МО учителей естественнонаучных дисциплин (Протокол № 3 от 29.08.2022) Председатель МО: <u>Попова С.П.</u>	«Рассмотрена» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 13 от 29.08.2022)	«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481 <u> </u> Григорьева И.А. (Приказ № 160-од от 29.08.2022)
---	---	---

Рабочая программа
по физической культуре
10 а класс (девушки)

Составитель программы – Красавцева Марина Юрьевна
учитель вышей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2022\2023 уч.год

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минбрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавинова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;

Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;

Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;

Выписка из основной образовательной программы ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год;

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 26 июля 2017)

- Положения Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- Распоряжения Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы

Аттестации учащихся, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, осуществляется в следующей форме:

- ✓ форма устных ответов на теоретические вопросы по физической культуре, разработанных и утвержденных МО (теоретические вопросы разрабатываются каждую четверть)
- ✓ Письменные ответы на тесты, разработанные на основе теоретических вопросов
- ✓ зачет по итоговой ведомости при занятиях ЛФК при поликлинике

(Выписка из письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

Цели изучения курса

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет,

включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Структура курса по физической культуре 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика	18

1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

Контроль реализации программы.

Контроль знаний обычно осуществляется как итоговое действие.

Методы и приемы контроля.

По способу взаимодействия учителя и ученика методы проверки, контроля знаний, умений и навыков, уровня развития учащихся можно подразделить на следующие:

1) устные - при устном опросе учитель задает краткие, конкретно сформулированные вопросы, на которые учащиеся должны дать адекватные ответы. Устный опрос проводится в вводной, в основной и в заключительной частях урока физической культуры. Как правило, такой опрос носит индивидуальный характер.

2) письменный контроль - применимы домашние задания в виде письменных ответов на вопросы, составление комплексов физических упражнений для утренней гимнастики, физкультурных пауз во время самоподготовки, рефератов и т.д

3) тесты - прохождение письменного тестирования с альтернативными ответами типа «да» или «нет».

4) программированный- учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Методы контроля часто используются в комбинированном виде, они в учебном процессе дополняют друг друга. Каждый метод включает в себя совокупность приемов контроля. Один и тот же прием может быть использован в разных методах контроля

На уроке (после представления учебного материала) он проходит в форме устного опроса, в конце изученного раздела он проходит в форме тестирования или различных видах письменных заданий, в конце четверти — в форме устного опроса, письменных работ, программированного опроса, в конце каждого учебного года — с использованием всех вышеперечисленных форм с добавлением устного зачёта.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня

физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Отметка «1»: выставляется при отказе от выполнения всех видов работ или при невыполненной (несданной) работе.

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Отметка «1»: выставляется при отказе от выполнения всех видов работ или при невыполненной (несданной) работе.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет : - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	---	--	--

Отметка «1»: выставляется при отказе от выполнения всех видов работ или при невыполненной (несданной) работе.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Отметка «1»: выставляется при отказе от выполнения всех видов работ или при невыполненной (несданной) работе.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Аттестация учащихся по предмету физическая культура, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или имеющих освобождение, необходимо по результатам выполнения требований учебных программ (выполнивших требования по разделу знаний и практических умений и допущенных к итоговой аттестации по итогам учебного года), разработанных на основе примерных программ для учащихся основной и средней (полной) школы. (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат — базовые (минимально потребные) знания в сфере физической культуры. Формирование знаний по предмету «Физическая культура» является обязательной задачей физического воспитания.

№	Тема (название крупной темы и разбивка на отдельные уроки)	Кол-во часов		Формы контроля (в том числе практические, лабораторные, контрольные и т.д.)	Требование к уровню подготовки обучающихся	ТСО	Время изучения темы		Примечание (причина и способ корректировки)
		Гос. программа или программа автора	Рабочая программа				Планируемое	Фактическое	
	Легкая атлетика	11	11						
	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	5						
	Вводный инструктаж по ОТ. ОТ на рабочем месте. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Вводный инструктаж по ОТ. ОТ на рабочем месте.			Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта				
	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта				
	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с				

					низкого старта				
	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта				
	Бег на результат(100м). Эстафетный бег. Развитие скоростно - силовых способностей. Инструкция №13			Зачёт	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта				
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Инструкция №13			Текущий	Уметь: прыгать в длину с разбега				
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Инструкция №13			Текущий	Уметь: прыгать в длину с разбега				
	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкция №13			Текущий	Уметь: прыгать в длину с разбега				

	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Инструкция №13			Текущий	Уметь: метать мяч				
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Инструкция №13			Текущий	Уметь: метать гранату				
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкция №13			Зачёт	Уметь: метать гранату				
	Кроссовая подготовка		10						
	Инструктаж по кроссовой подготовке. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые			Текущий	Уметь: бегать в				

	упражнения. ОРУ. Развитие выносливости Инструкция №13				равномерно м темпе				
	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Бег (2000 м). на результат. Развитие выносливости. Инструкция №13			Зачёт	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Гимнастика	21	21						
	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			
	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы			Текущий	Уметь : выполнять строевые	CD			

	ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей Инструкция №12				упражнения				
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись вис прогнувшись. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись вис прогнувшись. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись вис прогнувшись. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			
	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись вис прогнувшись. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись вис прогнувшись. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			

	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись вис прогнувшись. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись вис прогнувшись. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись вис прогнувшись. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять строевые упражнения	CD			
	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(ж).Длинный кувырок вперед.(м). Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять акробатичес кие комбинации	CD			
	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять акробатичес кие комбинации				
	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять акробатичес кие комбинации	CD			

	Комбинация из разученных элементов. Прыжок в глубину. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять акробатичес кие комбинации	CD			
	Комбинация из разученных элементов. Прыжок в глубину. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять акробатичес кие комбинации	CD			
	Комбинация из разученных элементов. Прыжок в глубину. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять акробатичес кие комбинации	CD			
	Комбинация из разученных элементов. Прыжок в глубину. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять акробатичес кие комбинации	CD			
	Комбинация из разученных элементов. Прыжок в глубину. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять акробатичес кие комбинации	CD			
	Комбинация из разученных элементов. Прыжок в глубину. Инструкция №12			Текущий	Уметь : выполнять акробатичес кие комбинации	CD			
	Комбинация из разученных элементов. Прыжок в глубину. Инструкция №12			Зачёт	Уметь : выполнять акробатичес	CD			

					кие комбинации				
	Волейбол	21	21						
	Инструктаж по волейболу. Комбинации из передвижении и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты.. Инструктаж по ОТ. инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Комбинации из передвижении и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты.. Инструктаж по ОТ. инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Комбинации из передвижении и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты.. Инструктаж по ОТ. инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Комбинации из передвижении и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты.. Инструктаж по ОТ. инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				

					тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты.. Инструктаж по ОТ. инструкция №49			Зачёт	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты.. Инструктаж по ОТ. инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации				

					тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. инструкция №49			Зачёт	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём			Текущий	Уметь : выполнять Январь в игре или игровой ситуации				

	подачи. Инструкция №49				тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём подачи. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём подачи. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	CD			
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём подачи. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	CD			
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-				

	подачи. Инструкция №49				технически е действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём подачи. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Комбинации из передвижения и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Инструкция №49			Зачёт	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически				

					е действия				
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Баскетбол	21	21						
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (2х1). Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (2х1).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (3х2).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой				

	№49				ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (3х2).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х3).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х3).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Зачёт	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х3).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации				

					тактико-технические действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х3).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х3).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х3).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х1х2).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Зачёт	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико-				

					технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х1х2).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х1х2).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х1х2).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением .Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				

	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х1х2).Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Инструкция №49			Зачёт	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия	CD			

	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия	CD			
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия	CD			
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Инструкция №49			Текущий	Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия	CD			
	Кроссовая подготовка	8	8						
	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерно м темпе				
	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.			Текущий	Уметь: бегать в равномерно				

	Понятие о темпе упражнения. инструкция №13				м темпе				
	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе				
	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе				
	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе				
	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе				
	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. инструкция №13			Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе				
	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры. инструкция №13			Зачёт	Уметь: бегать в равномерном темпе				
	Легкая атлетика	10	10						
	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкция №13			Текущий	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого				

					старта				
	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкция №13			Текущий	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта				
	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкция №13			Текущий	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта				
	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкция №13			Зачёт	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта				
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. инструкция №13			Текущий	Уметь: метать гранату				
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. инструкция №13			Текущий	Уметь: метать гранату				
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. инструкция №13			Текущий	Уметь: метать гранату				
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. инструкция			Текущий	Уметь: метать				

	№13				гранату				
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. инструкция №13			Текущий	Уметь: метать гранату				
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. инструкция №13			Зачёт	Уметь: метать гранату				

Календарно-тематическое планирование (10 класс)

Уровень усвоения модуля.

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

лично ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Образование в области физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в условиях учебной деятельности и самостоятельных занятиях физической культурой; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;

укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям);

освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:

оздоровительно-реабилитационная компетентность – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровые сберегающие технологии при организации учебной деятельности, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

двигательная компетентность – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.

компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, умение подбирать средства и методы для индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, планировать их содержание и осуществлять контроль за функциональным состоянием организма, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Реализация указанных целей и формирование названных компетентностей достигается в результате освоения следующего содержания образования.

ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения, учитывающие индивидуальные особенности физического развития обучающихся. Профилактика утомления: комплексы общеразвивающих, специальных и дыхательных упражнений; гимнастика для глаз. Упражнения на расслабление.

Контроль за динамикой физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, величины физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки.

Простейшие приемы гигиенического массажа (само массажа).

ОПЫТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний)

Физическая подготовка. Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения базовых видов спорта

Гимнастические упражнения: комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры, общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение; гимнастические упражнения на спортивных снарядах: махи, размахивания и перемахи; висы, повороты, перевороты и подъемы; седы и упоры; наскоки и соскоки; комплексы упражнений ритмической гимнастики, выполняемые с различной амплитудой и траекторией движений; опорные прыжки разными способами и при разной высоте опоры; лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту.

Легкоатлетические упражнения: разновидности ходьбы и бега; старты из разных исходных положений и стартовый разбег; бег и финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях; кроссовый и эстафетный бег; прыжки в длину и высоту с разбега разными способами; метание малого мяча с места, разбега на дальность и в цель.

Упражнения в спортивных играх: баскетбол – разновидности перемещений ходьбой, бегом, прыжками с ускорением и остановками; ведение, передача, ловля и броски мяча в корзину; *волейбол* – разновидности перемещений ходьбой, бегом, скачком, прыжками; приемы и передачи мяча, подачи, нападающий удар и блокирование.

Знания о физической культуре

История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека. Формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и в условиях активного отдыха.

Представление о культуре здоровья и соблюдение правил здорового образа жизни. Условия сохранения здоровья. Взаимосвязь здоровья и образа жизни.

Понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение движениям и развитию физических качеств (общие представления). Формы организации занятий физической подготовкой, структура занятий, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Правила организации и проведения пеших туристических походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические Способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять

акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Планирование по модулям

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных

и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Основное направление в обучении содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

Спортивные игры. В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Перечень учебно-методического обеспечения:**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Технические средства обучения	
3.1.	Музыкальный центр	Д
3.2.	Аудиозаписи	Д

4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1.	Канат для лазанья	П
4.2.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.3.	Стенка гимнастическая	П
4.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.5.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.6.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.7.	Палка гимнастическая	К
4.8.	Скакалка детская	К
4.9.	Мат гимнастический	П
5..	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.10.	Кегли	К
5.11.	Обруч пластиковый детский	Д
5.12.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.13.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.14.	Лента финишная	
5.15.	Рулетка измерительная	К
5.16.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.17.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.18.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.19.	Сетка волейбольная	Д
5.20.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Список литературы:

Литература, использованная при подготовке программы;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич/ авт.сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е-Волгоград:Учитель, 2012. – 171 с.

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

Учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Список литературы (основной и дополнительной)

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.

Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Класс	Контрольные упражнения	Девочки		
	Учащиеся			
	Оценка	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин	10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин			
10	Прыжки в длину с места	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	75	70	60

Приложение №2

Темы рефератов для 10 - 11 классов

Современные виды двигательной активности.

Двигательная активность и здоровье человека.

Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Личности в современном олимпийском движении.

Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.

Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.

Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

Организация и проведение туристических походов.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.

Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.

Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплении здоровья и повышением физической подготовленности.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.

Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.

Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».

Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий

