**Рабочая программа**

**учебного курса физическая культура**

**Пояснительная записка**

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор:Лях В. И*.,* Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2012 г.).

Рабочая учебная программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 10 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;

- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;

- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 10 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;

- учебно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса;

- планируемые результаты освоения учебного предмета;

- список источников.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МОУ «СОШ № 28» городского округа Саранск;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В примерную учебную программу по физической культуре внесены следующие изменения и дополнения:

- *в распределение количества часов на изучение отдельно взятых тем*увеличено количество часов на изучение тем 1.2 («Баскетбол»), за счет сокращения (или уменьшения) количества часов на изучение темы 1.5 («Лыжная подготовка»), что объясняется отсутствием, соответствующей нормам техники безопасности, площадки.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

 *1) в направлении личностного развития:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;

- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;

- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

*2) в метапредметном направлении:*

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;

- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

*3) в предметном направлении:*

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;

- гимнастика с элементами акробатики;

- легкоатлетические упражнения;

- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 10 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

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

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 10 классов.

К таким факторам относятся:

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

• формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

• особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по [образовательной программе](http://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, дополнительный учебный материал предполагается отбирать с учетом следующих положений:

• возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды физической деятельности, имеющие практическую направленность;

• выбор объектов созидательной и преобразовательной деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;

• возможность реализации общетрудовой и практической направленности обучения;

• возможность познавательного, интеллектуального, творческого, духовно-нравственного, эстетического и физического развития обучающихся.

Каждый компонент рабочей учебной программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, будет предваряться освоением обучающимися необходимого минимума теоретических сведений с опорой на лабораторные исследования.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 10 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОУ «СОШ № 28». Предмет «Физическая культура» изучается в 10 классе в объеме 102 часов, из расчета 3часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Изучение физической культуре в 10 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

*в личностном направлении:*

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5)умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*в метапредметном направлении:*

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

*в предметном направлении:*

1) овладение базовыми знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел 1. Естественные основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия(*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД*(самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров,  планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты);

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

*Познавательные УУД (*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

***Содержание раздела:***Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

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

**Раздел 2. Социально-психологические основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира*.);*

*Регулятивные УУД (*принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение*);*

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь*);*

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче*);*

***Содержание раздела:***Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Раздел 3.Культурно-исторические основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия* (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);

*Регулятивные УУД*(самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

*Коммуникативные УУД* (аргументировать свою точку зрения,задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

*Познавательные УУД(*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета*,*давать определение понятиям);

***Содержание раздела****:*Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направленияразвития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное иприкладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Раздел 4.Приемы закаливания**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия*(уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

*Регулятивные УУД* (осуществлять контроль по результату и по способу действия;  адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

*Коммуникативные УУД* (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

***Содержание раздела****:* Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

**Раздел 5.Легкая атлетика**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей;  устанавливать

целевые приоритеты;уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;приниматьрешенияв проблемной ситуации

*Коммуникативные УУД*(учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД(*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

***Содержание раздела:*** бег 80 м с низкого старта, бег 30 м с высокого старта, бег 100 м с низкого старта, прыжок в длину с места, метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д), равномерный бег до 2500 м., бег 800 м, бег 3000 м (ю), бег 2000 м (д), прыжки в длину, челночный бег, подтягивание на перекладине, поднимание туловища за 30 с, прыжок в высоту с разбега, прыжки через скакалку.

**Раздел 6.Баскетбол. Волейбол**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей; устанавливатьцелевые приоритеты; адекватно самостоятельно оцениватьправильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

*Коммуникативные УУД*(работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение,сериацию и классификацию двигательных действий;)

***Содержание раздела****:*верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, передача, ловля, броски по кольцу с разных точек, прием мяча снизу после передачи.

**Раздел 7.Гимнастика**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей; устанавливатьцелевые приоритеты;уметь самостоятельноконтролировать своёвремя и управлять им;принимать решения в проблемной ситуации

*Коммуникативные УУД*(учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД*(осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

***Содержание раздела*:** длинный кувырок через препятствие 90 см, стойка на голове и руках силой, вис прогнувшись и выход в сед, опорный прыжок, лазанье по канату без помощи ног, прыжок через коня в ширину боком, акробатические соединения из 3-4 элементов, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, подъем в упор силой, размахивания и соскок назад, переворот в упор из виса, прыжок через козла ноги врозь, мост борцовский, подтягивание в висе хватом сверху,

**Раздел 8.Лыжная подготовка**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

***Содержание раздела****:*попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, бег 3000 м.

**Тематическое планирование**

**Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел учебной программы** | **10 класс** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 33 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Баскетбол. Волейбол | 27 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
|  | **Итого** | **102 часа** |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10а**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| І четверть. |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание гранаты, прыжок в длину с места, челночный бег | 27 | Вводный | Инструктаж по ТБ.Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 02.09 |  |
| 2 |  |  |  | Учетный | Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта и 30 м с высокого старта. | Кол-во сек:«5» - 4,6,«4» - 4,8,«3» - 5,1. | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 04.09 |  |
| 3 |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. | **Уметь**пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 07.09 |  |
| 4 |  |  |  | Учетный | Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. | **Уметь**прыгать в длину с места | Ю Д«5» - 215 200«4» - 205 190«3» - 195 180 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 09.09 |  |
| 5 |  |  |  | Комбинированный | Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) Совершенствование развития выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель. |  Ю Д «5» -14,5 16,5«4» -14,9 17,0«3» -15,5 17,8 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 11.09 |  |
| 6 |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки), развития выносливости. Игры. Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонтальную цель | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.09 |  |
| 7 |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) . Совершенствование развития выносливости. Игры | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность | Техника | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.09 |  |
| 8 |  |  |  | Комбинированный | Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.  | **Уметь** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность |  Ю Д«5» - 32 18«4» - 27 13«3» - 22 11 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.09 |  |
| 9 |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. .  | **Уметь** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.09 |  |
| 10 |  |  |  | Учетный | Бег 800м (учет)- юноши. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. . | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию | «5» - 2.37«4» - 2.47«3» - 3.00 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 23.09 |  |
| 11 |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.  | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 25.09 |  |
| 12 |  |  |  | Комбинированный | Бег 3000 м (юноши), 2000м (девушки) (учет). Игры. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию |  Ю Д«5» -15.00 10.10«4» - 16.0011.40«3» - 17.00 -12.40 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 28.09 |  |
| 13 |  |  |  | Изучение нового материала | Разучивание ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**ловить мяч от щита, принимать мяч с подачи | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 30.09 |  |
| 14 |  |  |  | Комбинированный | Разучивание ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Закрепление ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование ловли мяча от щита, приема мяча с подачи, развития выносливости, силы. Игры | **Уметь**выполнять подачи,передачи,приемы | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 02.10 |  |
| 15 |  |  |  | Комплексный | Закрепление ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3..Совершенствование приема мяча с подачи, ловли мяча от щита. | **Уметь**выполнять подачи,передачи,приемы | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 05.10 |  |
| 16 |  |  |  | Комбинированный | Разучивание тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3., ловли мяча от щита, приема мяча с подачи | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 07.10 |  |
| 17 |  |  |  | Комбинированный | Закрепление тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, приема мяча с подачи. | **Уметь**выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 09.10 |  |
| 18 |  |  |  | Комбинированный | Разучивание нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи. | **Уметь**выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 12.10 |  |
| 19 |  |  |  | Комбинированный | Закрепление нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи | **Уметь**выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.10 |  |
| 20  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование нападающего удара, тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи. | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.10 |  |
| 21  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование нападающего удара, развития выносливости. Игры.  | **Уметь**выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.10 |  |
| 22  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.  | **Уметь**выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.10 |  |
| 23 |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.  | **Уметь**выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 23.10 |  |
| 24  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.  | **Уметь**выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 26.10 |  |
| 25  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.  | **Уметь**выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 28.10 |  |
| 26  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.  | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 30.10 |  |
| 27  |  |  |  | Учетный | Совершенствование развития выносливости, поворотов в движении. Игры. Подтягивание на перекладине (учет). Игры. | **Уметь**выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине | Подтягивание«5» - 11;«4» - 9; «3» - 8; | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 30.10 |  |
| **ІІ - четверть** |
| 28 (1) | ***Гимнастика*** | Гимнастика, акробатические упражнения, лазание по канату, наклон вперед сидя на полу, вис прогнувшись и выход в сед, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, размахивание и соскок назад | 21 | Вводный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног. | **Уметь** выполнять акробатические элементы, упражнения на низкой перекладине, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 11.11 |  |
| 29 (2) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног | **Уметь** выполнять акробатические элементы, упражнения на низкой перекладине, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 13.11 |  |
| 30 (3) |  |  |  | Учетный | Переворот в упор силой (учёт). Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, соскока махом из виса на подколенках, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног. | **Уметь**выполнять акробатические элементы, упражнения на низкой перекладине, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.11 |  |
| 31 (4) |  |  |  | Учетный | Оборот вперёд из седа верхом, наклон вперёд сидя на полу (учёт). Разучивание стойки на кистях. Совершенствование виса прогнувшись выход в сед, соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через коня в ширину боком. | **Уметь**выполнять наклон сидя вперед на результат | Оценка:**5 4 3**+13 +11 +9 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.11 |  |
| 32 (5) |  |  |  | Учетный | Вис прогнувшись и выход в сед (учёт). Закрепление стойки на кистях. Разучивание кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через коня в ширину боком. | **Уметь** выполнять вис прогнувшись выход в сед на перекладине | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 20.11 |  |
| 33 (6) |  |  |  | Комплексный | Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Закрепление кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование стойки на кистях, соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги. | **Уметь** лазить по канату без помощи ног | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 23.11 |  |
| 34 (7) |  |  |  | Учетный | Соскок махом вперёд из виса на подколенках (учёт). Закрепление акробатических соединений из 3-4 элементов. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через стойку на кистях, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги. | **Уметь**выполнять соскок махом вперед из виса на подколенках, лазить по канату без помощи ног | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 25.11 |  |
| 35 (8) |  |  |  | Комплексный | Разучивание размахивания и соскока назад. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы. | **Уметь**лазить по канату без помощи ног | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 27.11 |  |
| 36 (9) |  |  |  | Учетный | Стойка на кистях (учёт). Разучивание переворота в упор из виса. Закрепление размахивания и соскока назад. Совершенствование кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы.  | **Уметь**выполнять стойку на кистях, лазить по канату без помощи ног | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 30.11 |  |
| 37 (10) |  |  | 12 | Учетный | Кувырок назад через стойку на кистях (учёт). Разучивание подъёма в упор силой. Закрепление переворота в упор из виса. Совершенствование размахивания и соскока назад, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы. Полоса препятствий (5). | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 02.12 |  |
| 38(11) |  |  |  | Учетный | Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт). Закрепление подъёма в упор силой. Совершенствование размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса, прыжка через козла ноги врозь. Полоса препятствий (5). | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 04.12 |  |
| 39(12) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование подъёма в упор силой, размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Полоса препятствий (5). | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 07.12 |  |
| 40 (13) |  |  |  | Учетный | Размахивание и соскок назад (учёт). Совершенствование переворота в упор из виса, подъём в упор силой, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 09.12 |  |
| 41(14) |  |  |  | Учетный | Переворот в упор из виса (учёт). Совершенствование подъёма в упор силой, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Гонка крокодилов» | **Уметь**выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 11.12 |  |
| 42(15) |  |  |  | Учетный | Подъём в упор силой (учёт). Совершенствование опорных прыжков, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон». | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.12 |  |
| 43 (16) |  |  |  | Учетный | Мост борцовский (учет). Разучивание прыжка через козла в длину ноги врозь. Совершенствование развития силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон». | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.12 |  |
| 44 (17) |  |  |  | Учетный | Подтягивания в висе хватом сверху (учет). Закрепление прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка. Игра – эстафета с переноской партнера (8-10м на скорость). | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.12 |  |
| 45 (18) |  |  |  | Учетный | Лазание по канату без помощи ноги (учет). Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.12 |  |
| 46 (19) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 23.12 |  |
| 47 (20) |  |  |  | Учетный | Прыжок через козла в длину ноги врозь (учет). Круговая тренировка. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 25.12 |  |
| 48(21) |  |  |  | Комплексный | Круговая тренировка. Игры. | **Уметь**выполнять акробатические элементы программы | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | 25.12 |  |
| **ІІІ - четверть** |
| 49(1) | ***Лыжная подготовка*** | попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, бег 3000 м. | 30 | Совершенствование | Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 50(2) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажногохода,развитиявыносливости,силы,поднимания туловища за 60 сек. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 51(3) |  |  |  | Учетный | Попеременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.. | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 52(4) |  |  |  | Учетный | Одновременный одношажный ход (учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, развития выносливости, силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 53(5) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы. | **Уметь**выполнять технику одновременного двухшажного | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 54 (6) |  |  |  | Учетный | Одновременный двухшажный ход, лыжные гонки 2км (учет). Совершенствование попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы. | **Уметь**выполнять технику одновременного одношажного хода. | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 55(7) |  |  |  | Учетный | Попеременный четырехшажный ход, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход, спуска со склонов с поворотами, развития выносливости, силы. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. | «5» - 50;«4» - 40; «3» -36; | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 56 (8) |  |  |  | Учетный | Переход с одновременного на попеременный ход, подтягивание (учет). Совершенствование спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением, развития выносливости.  | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. | «5» - 11;«4» - 9; «3» - 8; | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 57(9) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**применять ход в зависимости от рельефа местности. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 58 (10) |  |  |  | Комбинированный | Спуск со склонов с поворотами , сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет). Совершенствование спуска со склонов с торможением, попеременных и одновременных ходов, развития выносливости, силы. | **Уметь**применять ход в зависимости от рельефа местности. | «5» - 45;«4» - 37; «3» - 25; | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 59 (11) |  |  |  | Комбинированный | Спуск со склонов с торможением, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. | **Уметь**применять ход в зависимости от рельефа местности. | «5» - 50;«4» - 40; «3» -36; | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 60 (12) |  |  |  | Учетный | 6 мин бег (учет). Совершенствование развития силы, одновременного бесшажного хода, попеременных ходов. Игры. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. | «5» - 1500 (25)«4» - 1300 (21) «3» -1100 (17) | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 61(13) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 62(14) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 63(15) |  |  |  | Учетный | Одновременный бесшажный ход (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 64(16) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 65(17) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 66(18) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 67(19) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 68(20) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. | **Уметь** преодолевать препятствия на лыжах | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 69(21) |  |  |  | Учетный | Бег 3000м (учет). Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития силы. Игры.. | **Уметь**правильно выполнить торможение и поворот плугом. | «5» -16.00 11.40«4» - 17.00 12.40«3» - 18.0 0 13.40 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 70(1) | **Волейбол, баскетбол** | верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, передача, ловля, броски по кольцу с разных точек, прием мяча снизу после передачи | 9 | Совершенствование | Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь**выполнять верхнюю передачу | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 71(2) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь**выполнять верхнюю передачу | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 72(3) |  |  |  | Комбинированный | Разучивание передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь**выполнять передачи, приемы мяча. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 73(4) |  |  |  | Учетный | Подтягивание (учет). Закрепление передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Кол-во раз:«5» - 12,«4» - 10; «3» - 8. | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 74(5) |  |  |  | Учетный | Челночный бег 5х20 м (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | «5» -21.00 «4» -22.00 «3» -23.00  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 75(6) |  |  |  | Учетный | Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | «5» -26 «4» -22 «3» -18  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 76(7) |  |  |  | Учетный | Верхняя прямая подача (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | «5» - 11«4» - 9 «3» - 8 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 77(8) |  |  |  | Учетный | Передача сверху в прыжке (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 78 (9) |  |  |  | Комбинированный | Учебная игра с заданиями. | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| **ІV - четверть** |
| 79(1) | ***Лёгкая атлетика*** | Прыжки в высоту с разбега | 6 | Совершенствование | Инструктаж по ТБ. Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь***прыгать в высоту с разбега | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 80(2) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь***прыгать в высоту с разбега | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 81(3) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь***прыгать в высоту с разбега | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 82(4) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь***прыгать в высоту с разбега | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 83(5) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**прыгать в высоту с разбега | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 84(6) |  |  |  | Учетный | Прыжок в высоту с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**прыгать в высоту с разбега, прыгать через скакалку. | **«5» - 1,35****«4» - 1,25** **«3» - 1,15** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 85 (1) | ***Баскетбол, волейбол*** | Передачи, ловли, броски по кольцу с разных точек, тактические действия, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача, передача в зону 2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающий удар, блокирование | 18 | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь** бросать по кольцу, выполнять передачи, подавать подачу, стартовый разгон, прыгать через скакалку. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 86(2) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 6 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 87(3) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 6 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 88(4) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 89 (5) |  |  |  | Совершенствование  | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 90 (6) |  |  |  | Учетный | Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол). Игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | **«5» - 130****«4» - 125** **«3» - 119** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 91 (7) |  |  |  | Учетный | Бег 100 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.  | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 минут, пробегать на результат 100м | Бег 100 м, сек:«5» - 14,5, «4» - 14,9, «3» - 15,5 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 92 (8) |  |  |  | Учетный | Президентский тест-бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | **Уметь**бегать на результат 1000м | «5» - 3.29 «4» - 3.45 «3» - 4.00 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 93 (9) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.  | **Уметь**метать гранату с разбега на дальность. | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 94 (10) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.  | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 12 мин. | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 95 (11) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.  | **Уметь**распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 96 (12) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до15 мин. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 97 (13) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.  | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию. | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 98 (14) |  |  |  | Учетный | Метание гранаты 700 г с разбега (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | **Уметь** пробегать в равномерном беге до 20мин. | Метание гранаты, м:Юноши –«5» - 36, «4» - 26,«3» - 22. | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 99 (15) |  |  |  | Учетный | Бег 3000 м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | **Уметь** пробегать 3000м на результат | Бег 3000 м, мин:Юноши –«5» - 15.00,«4» - 16.00, «3» - 17.00. | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 100(16) |  |  |  | Учетный | Километры здоровья (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  | **Уметь**пробегать в равномерном беге до 20 мин. | «5» - 8400«4» - 7900«3» - 7500 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
|  101 (17) |  |  |  | Учетный | КДП – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости, техники бега на длинные дистанции, силы. Игры.  | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию. | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 102 (18)  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.  | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию. | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**по предмету «Физическая культура»**

1.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.

2.Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.

4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.

5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников кОлимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным).Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009

6.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.

7.Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа1-11 классы / Авт. сост.: Т.В.Дараева и др.; под общ. ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.

8.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

9. Родиченко В.С.«Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011.

10.Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».

11.Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2008.

12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.

13.Физическая культура (базовый уровень)./ Сост. В.И. Лях, А.А. Задневич. М.: Просвещение, 2007.

14. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. – М.: Просвещение, 2001;

15. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М., 1997.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];

6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];

7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];

10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];

11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

12. <http://www.mioo.ru> [ Сайт Московского института открытого образования];

13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];

16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];

17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];

18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];

19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];

20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];

21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];

22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];

23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];

24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

26. [http://www.schoolpress.ru](http://www.schoolpress.ru/) [Портал «Школьная пресса»];

27. [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

28. [http://www.moluch.ru](http://www.moluch.ru/) [Сайт журнала «Молодой ученый»];

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание**  |
| **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 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре |  |
| 1.3 | Стандарт основного общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д  |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.7 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д  |
| 1.8 | Учебник по физической культуре | К  | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.9 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г  | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек  |
| 1.10 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д  | В составе библиотечного фонда |
| 1.11 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д  | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия**  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| **4** | **Технические средства обучения** |
| 4.1 | Принтер лазерный | Д  |  |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**  |
| Гимнастика  |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г  |  |
| 5.2 | Козел гимнастический | Г  |  |
| 5.3 | Мост гимнастический подкидной | Г  |  |
| 5.4 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г  |  |
| 5.5 | Комплект навесного оборудования | Г  | В комплект входят перекладины |
| 5.6 | Маты гимнастические | Г  |  |
| 5.7 | Мяч набивной (1кг) | Г  |  |
| 5.8 | Мяч малый теннисный | К  |  |
| 5.9  | Скакалка гимнастическая | К  |  |
| 5.10 | Обруч гимнастический | К  |  |
| Легкая атлетика |
| 5.11 | Рулетка измерительная (10 м) | Д  |  |
| Спортивные игры |
| 5.12 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д  |  |
| 5.13 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г  |  |
| 5.14 | Мячи баскетбольные | Г  |  |
| 5.15 | Стойки волейбольные универсальные | Д  |  |
| 5.16 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.17 | Мячи волейбольные | Г  |  |
| Измерительные приборы |
| 5.18 | Секундомер  | Д  |  |
| Средства доврачебной помощи |
| 5.19 | Аптечка медицинская | Д  |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 6.1 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7** | **Пришкольная площадка** |  |  |
| 7.2 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных 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.

**Планируемые результаты освоение**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Обучающийся 10 класса научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Обучающийся научится:**

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 119-130 | - |
| Бег 100 м с низкого старта, с | 15,5-14,5  | 17,8-16,5 |
| Бег 1000 м, мин | 4,00-3,29 | - |
| Бег 800 м, мин | 3,00-2,37 | - |
| Силовые | Подтягивание из виса стоя, кол-во раз | 8-11 | - |
| Наклон вперед сидя на полу, см | +9-+13 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 195-215 | 180-200 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 60 с | 36-50 | - |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Бег на 3000 м, мин | 17,00-15,00 | - |
| Бег на 2000 м, мин | - | 12,40-10,10 |
| Бег 6 мин, м | 1100-1500 |  |
|  |
| Координация движений | Прыжок в высоту с разбега, м | 1,15-1,35 | - |
| Челночный бег 5\*20 м, с | 23,00-21,00 | - |

**Список источников**

1. 1.Ф[едеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2974/%D1%84%D0%B0%D0%B9%D0%BB/1543/12.12.29-%D0%A4%D0%97_%D0%9E%D0%B1_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8_%D0%B2_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf)
2. 2.СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
3. 3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года.
4. 4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р.
5. 5.Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271.
6. 6.План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года N 1507-р.
7. 7.Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы».
8. 8.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
9. 9.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
10. 10.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).

11.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

12.Абрамов Э. Н. Об альтернативных контрольно-оценочных системах / Абрамов Э. Н. //Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 7-9.

13Абрамов Э. Н. Портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре / Абрамов Э. Н.// Физическая культура в школе. - 2010. - № 6. - С. 2-6.

14.Бакланов Н. И. Критерии оценки на уроках волейбола : V-XI классы / Бакланов Н. И.// Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 10-13.

15.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.

16.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

17.Сидорова И. В. Новая система оценки плавательной подготовленности / Сидорова И. В., Смирнова С. В., Самойлова Л. И. / /Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 15-19.

18.Теплова Т. Умница! : какой оценки заслуживает ребенок / Теплова Т.// Спорт в школе. - 2013. - № 4. - С. 44-45.

19.Шевцов В. В. Тестирование как средство оценки физической подготовленности и военно-профессионального отбора / Шевцов В. В. //Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 40-45.

***Интернет-ресурсы:***

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];

6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];

7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];

10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];

11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

12. <http://www.mioo.ru> [ Сайт Московского института открытого образования];

13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];

16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];

17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];

18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];

19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];

20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];

21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];

22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];

23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];

24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

26. [http://www.schoolpress.ru](http://www.schoolpress.ru/) [Портал «Школьная пресса»];

27. [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

28. [http://www.moluch.ru](http://www.moluch.ru/) [Сайт журнала «Молодой ученый»];