

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 7
«Кадетская школа им. М.Т. Калашникова»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической культуры,
ОБЖ и технологии

Протокол № 1
от «28» августа 2023г
Руководитель ШМО
_____ /Кощева Г.И./

ПРИНЯТО

на Педагогическом
совете Школы № 7

Протокол № 8
от «30» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 10 -11 классов

г. Воткинск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 10-11 классы. –Москва; «Просвещение», 2017г.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа за год (из Федерального базисного (образовательного) учебного плана для образовательных учреждений РФ).

Планируемые результаты освоения учебного процесса

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

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Раздел программы	Класс	
		11	
		Количество часов	
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока
2	Легкая атлетика		33
3	Спортивные игры: баскетбол волейбол		18
			15
4	Гимнастика с элементами гимнастики		15
5	Лыжная подготовка		21
	Общее количество часов		102

11 класс

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Изучаемые понятия
1	Основы знаний		Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол и волейбол), гимнастики и лыжной подготовки). Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Способы регулирования массы тела человека. Основы организации двигательного режима. Г.Кулакова – легенда мирового спорта. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Развитие видов единоборства в родном крае. Как правильно тренироваться. Развитие легкой атлетики в родном крае.
2	Легкая атлетика	33	Бег с ускорением 60 м до 80 м. Скоростной бег до 80м. Низкий старт и финиширование. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Бег на 100 м, 60 м. Челночный бег 3x10 м. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м, 2000/3000 м. Бег на длинные дистанции. Бег с преодолением полосы препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метания мяча на дальность. Метание гранаты. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, силы, скорости, выносливости.

3	Спортивные игры: баскетбол	18	<p>Перемещения, стойка игрока, повороты, остановки, элементы баскетбола 9-10 класса. Комбинация из освоенных элементов. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Зачетная комбинация. Тактические действия игрока в зонной защите и нападении. Броски мяча с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Элементы баскетбола.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, силовых качеств, скорости.</p> <p>Учебная игра баскетбол. Игра «Мини-лапта».</p>
4	Спортивные игры: волейбол	15	<p>Перемещения и стойки игрока, Верхняя передача и прием мяча снизу. Передачи мяча сверху и приема снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удара в прыжке. Блокирование. Тактические действия при нападении и защите.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов. Элементы волейбола.</p> <p>Упражнения на развитие силовых, координации качеств.</p> <p>Учебная игра волейбол.</p>
5	Гимнастика с элементами акробатики.	15	<p>Элементы акробатики. Акробатическая комбинация.</p> <p>Упражнений на перекладине(юн), на равновесие (дев.)</p> <p>Опорный прыжок. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку.</p> <p>Круговая тренировка. Упражнение на развитие гибкости, силовых качеств, скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий.</p> <p>Эстафеты. Игра «Мини-лапта». Спортивные игры.</p>
6	Лыжные гонки	21	<p>Прохождение дистанции 2 км, 3 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3–5 км. Подъёмы и спуски в различных стойках. Поворот переступанием в движении. Поворот плугом в движении, торможение упором. Чередование лыжных ходов по дистанции. Преодоление дистанции до 3 км (д.), 5 км (ю.) на оценку. Коньковый ход. Прохождение дистанции 800 м на скорость. Прохождение дистанции 500 м на скорость.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости, скорости, силы.</p> <p>Эстафетный бег на лыжах. Подвижные игры на лыжах.</p> <p>Круговая тренировка. Эстафеты.</p>

Тематическое планирование

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Примечание	Д/з
Легкая атлетика			15		
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 60 м до 80 м. Игра «Мини-лапта»	1		Учебник с.104
2	2	Основы знаний «Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры». Скоростной бег до 80 м. Игра «Мини-лапта».	1		Учебник с.43-46
3	3	Техника бега на короткие дистанции. Прыжковые упражнения. Игра «Мини-лапта».	1		
4	4	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прыжковые упражнения. Игра «Мини-лапта».	1		
5	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции(100 м). Развитие силы.	1		Подтягивание
6	6	Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Подвижные игры (лапта).	1		
7	7	Бег 100 м. Бег на средние дистанции. Развитие силовых качеств. Игра «Мини-лапта».	1		
8	8	Бег 1000м. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие силы. Спортивные игры.	1		Правила т/б при прыжках
9	9	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	1		
10	10	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
11	11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Отработка бега на средние дистанции.	1		
12	12	Бег на 1000 м. Совершенствование метания малого мяча. Развитие силы. Игра «Мини-лапта».	1		Правила т/б при метании
13	13	Совершенствование метания малого мяча на дальность. Отработка техники бега на длинные дистанции.	1		Описание техники метания
14	14	Метание малого мяча на дальность. Техника бега на длинные дистанции. Спортивные игры.	1		
15	15	Бег с преодолением полосы препятствий. Подтягивание. Игра	1		

		«Мини-лапта».			
Спортивные игры (баскетбол)			18		
16	1	Инструктаж ТБ на уроках с/игр. Совершенствование техники перемещений (стойка игрока, повороты, остановки), техники элементов баскетбола за 9-10 кл.	1		Учебник с.54
17	2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Разучивание комбинации из освоенных элементов.	1		
18	3	Отработка зачётной комбинации. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
19	4	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Выполнение комбинации на оценку.	1		
20	5	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
21	6	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
22	7	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		
23	8	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		
24	9	Разучивание зачетной комбинации. Обучение тактическим действиям игрока в зонной защите и нападении. Учебная игра баскетбол.	1		Учебник с.60-61
25	10	Отработка зачетной комбинации. Броски мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		
26	11	Выполнение зачетной комбинации на оценку. Совершенствование тактических действий игрока в зонной защите и нападении. Учебная игра	1		Разновидности бросков
27	12	Развитие координации. Отработка штрафных бросков. Учебная игра баскетбол.	1		
28	13	Совершенствование выполнения штрафного броска. Совершенствование тактических действий игрока в зонной защите и нападении. Учебная игра	1		
29	14	Совершенствование техники штрафного броска, тактических действий игрока в нападении и защите. Учебная игра баскетбол.	1		

30	15	Развитие быстроты. Отработка штрафных бросков. Учебная игра баскетбол.	1		
31	16	Развитие силовых качеств. Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра баскетбол.	1		Подтягивание
32	17	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра баскетбол.	1		Прыжки через скалку
33	18	Основы знаний «Способы регулирования массы тела человека». Круговая тренировка. Учебная игра.	1		Учебник с.40-42
Спортивные игры (волейбол)			3		
34	1	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники перемещений и стойки игрока, техники верхней передачи и приема мяча снизу.	1		Учебник с.72
35	2	Совершенствование передачи мяча сверху и приема снизу, техники нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол.	1		
36	3	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол	1		
Спортивные игры (волейбол)			12		
37	4	Совершенствование технике передачи мяча сверху, приема мяча снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1		
38	5	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол. Передачи мяча сверху и прием мяча снизу.	1		Описание тех. верхней подачи
39	6	Техника передачи мяча сверху, приема мяча снизу. Техника верхней прямой подачи.	1		Приемы мяча
40	7	Совершенствование нападающего удара в прыжке. Техника верхней прямой подачи.	1		Имитация нападающего уд
41	8	Обучение блокированию. Совершенствование нападающего удара в прыжке. Учебная игра.	1		Описание тех. блокирования
42	9	Совершенствование нападающего удара в прыжке. Закрепление техники блокирования.	1		
43	10	Техника нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	1		Виды блокирования
44	11	Тактические действия при нападении и защите. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Прыжки через скакалку

45	12	Совершенствование техники блокирования. Тактические действия при нападении и защите.	1		
46	13	Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1		
47	14	Комбинация из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1		Правила игры
48	15	Отработка элементов волейбола во время игры в волейбол. Развитие силовых качеств.	1		Подтягивание
Лыжные гонки			21		
49	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основа знаний «Основы организации двигательного режима». Прохождение дистанции 2 км.	1		Учебник с.31-34
50	2	Прохождение дистанции 2 км. Подъёмы и спуски с горы разными способами.	1		Правила т/б при спусках
51	3	«Г.Кулакова – легенда мирового спорта». Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование подъёмов и спусков.	1		Реферат
52	4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	1		Описание ходов
53	5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	1		Имитация П ₂ хода
54	6	Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование техники торможений.	1		
55	7	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техники одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1		Имитация одновременных ходов
56	8	Прохождение дистанции 3–5 км. Совершенствование подъёмов и спусков в различных стойках.	1		
57	9	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование поворота переступанием в движении.	1		
58	10	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км.	1		
59	11	Совершенствование подъёмов и спусков, поворота плугом в движении, торможение упором. Развитие выносливости.	1		
60	12	Чередование лыжных ходов по дистанции. Подъёмы и спуски в различных стойках.	1		

61	13	Преодоление дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.) на оценку.	1		Учебник с.34-36
62	14	Чередование лыжных ходов по дистанции. Подъёмы и спуски в различных стойках.	1		
63	15	Обучение технике коньковых ходов. Совершенствование поворота переступанием в движении.	1		
64	16	Закрепление техники коньковых ходов. Развитие выносливости.	1		Имитация коньков. хода
65	17	Совершенствование техники коньковых ходов. Прохождение дистанции 800 м на скорость.	1		Описание хода
66	18	Совершенствование техники коньковых ходов. Прохождение дистанции 500 м на скорость.	1		
67	19	Техника коньковых ходов. Эстафетный бег на лыжах. Спуски с горы.	1		
68	20	Эстафетный бег на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	1		
69	21	Круговая тренировка. Эстафеты.	1		Приседания
Гимнастика с элементами акробатики			15		
70	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование элементов акробатики. Разучивание акробатической комбинации.	1		Учебник с.91-92
71	2	Основы знаний «Понятие телосложения и характеристика его основных типов». Совершенствование элементов акробатики, акробатической комбинации. Развитие гибкости.	1		Учебник с.37-39
72	3	Совершенствование акробатической комбинации. Разучивание упражнений на перекладине(юн), на равновесие (дев.)	1		
73	4	Акробатическая комбинация. Совершенствование упражнений на равновесие (девушки), на перекладине (юноши).	1		
74	5	Совершенствование упражнений на равновесие (д) и на перекладине (ю). Развитие гибкости. Учебная игра баскетбол. .	1		
75	6	Упражнения на равновесие, на перекладине. Развитие гибкости.	1		Наклоны вперед
76	7	Разучивание опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Игра «Мини-лапта».	1		Поднимание ног «углом»
77	8	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. С/игра баскетбол.	1		Поднимание туловища

78	9	Совершенствование техники опорного прыжка. Прыжки через скакалку. Игра в волейбол.	1		Прыжки через скакалку
79	10	Техника опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Игра в баскетбол.	1		Подтягивание
80	11	Лазанье по канату. Прыжки через скакалку. Игра в волейбол.	1		
81	12	Лазанье по канату. Наклон вперед. Игра «Мини-лапта».	1		
82	13	Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол	1		
83	14	Полоса препятствий. Эстафеты. Игра «Мини-лапта».	1		
84	15	«Развитие видов единоборства в родном крае». Эстафеты. Игра «Мини-лапта».	1		Реферат
Легкая атлетика			18		
85	16	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3*10 м. Игра футбол.	1		Учебник с.104-105
86	17	Основы знаний «Развитие легкой атлетики в родном крае». Совершенствование челночного бега 3*10 м., техники прыжка в высоту с разбега.	1		Реферат
87	18	Основы знаний «Как правильно тренироваться». Челночный бег 3*10 м. Игра «Мини-лапта».	1		Учебник с.152-153
88	19	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	1		Правила т/б при прыжках
89	20	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники низкого старта и финиширования.	1		Описание техники низкого ст.
90	21	Техника прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых качеств.	1		Подтягивание
91	22	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1		
92	23	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование эстафетного бега.	1		
93	24	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.	1		
94	25	Бег 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Мини-лапта».	1		Описание тех. прыжка
95	26	Техника прыжка в длину с разбега.	1		Описание тех.

		Совершенствование техники метания мяча.			метания
96	27	Бег 100 м. Совершенствование техники метания малого мяча. Спортивные игры.	1		
97	28	Метание малого мяча на дальность. Техника бега на средние дистанции. Игра «Мини-лапта».	1		
98	29	Бег на 1000 м. Обучение техники метания гранаты. Спортивные игры.	1		Правила т/б при метании
99	30	Техника бега на длинные дистанции. Закрепление техники метания гранаты. Подтягивание.	1		Имитация метания
100	31	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Совершенствование техники метания гранаты.	1		Описание тех. метания
101	32	Бег 2000м/3000м. Техника метания гранаты.	1		
102	33	Круговая эстафета. Спортивные игры.	1		

Материально-техническое обеспечение

Тип объектов и средств	Наименование объектов и средств
1. Книгопечатная продукция.	Стандарт основного общего образования по физической культуре Примерные программы по учебным предметам («Физическая культура 5-9 классы») Рабочие программы по физической культуре Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Методические издания по физической культуре для учителей
2. Технические средства	Музыкальный центр Ноутбук
3. Учебно-практическое оборудование	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое напольное Козел гимнастический, конь гимнастический Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья) Доска наклонная Маты гимнастические Гантели наборные Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический Мяч малый (теннисный) Планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту Рулетка измерительная Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные, волейбольные Сетка волейбольная Мячи футбольные Насос для накачивания мячей Палатка туристическая, рюкзак туристический Лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные Аптечка медицинская
4. Спортивные залы (кабинеты)	Игровой зал (с раздевалками для мальчиков и девочек) Кабинет учителя (рабочий стол, стулья, сейф, книжные полки) Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (стеллажи)
5. Пришкольный стадион (площадка)	Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Игровое поле для футбола (мини-футбол) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок Полоса препятствий Лыжная трасса

Контрольно-измерительные материалы Контрольные нормативы

11 класс

	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м (сек) <i>урок № 7,96</i>	14,8	14,4	14,0	17,0	16,0	15,5
Бег 1000 м (мин, сек) <i>урок № 12,98</i>	4.20	4.00	3.40	5.00	4.40	4.20
Бег 2000м/ 3000м (мин, сек) <i>урок № 101</i>	16.00	14.40	12.40	12.00	11.00	9.30
Челночный бег 3*10м (сек) <i>урок № 87</i>	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Прыжок в длину с места (см) <i>урок № 9,92</i>	200	225	240	180	190	205
Наклон вперед (см) <i>урок № 81</i>	5	12	14	8	14	20
Подтягивание (кол-во раз) <i>урок № 15,99</i>	8	10	12	10	15	18
Лыжные гонки 3км/5км (мин, сек) <i>урок № 61</i>	26.30	25.00	24.00	17.00	16.30	16.00

Темы рефератов

(для детей, которые по медицинским показаниям освобождены от практической части по предмету «Физическая культура»)

Классы	ТЕМЫ
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний. 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. 5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. 6. Виды физических нагрузок, их интенсивность. 7. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. 8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

Критерии оценивания

Критерии оценивания реферата

«5»баллов ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«4»балла – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата;

имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«3»балла – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

«2»балла – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

По основам знаний.

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

Оценка «4» ставится ответ, в котором содержатся небольшие неточности незначительные ошибки.

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