

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 класс.

г. Кременки, 2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 10-11 классов, разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

Соответствует основной образовательной программе основного общего образования МОУ СОШ имени генерала Захаркина И.Г. Калужской области, Жуковского района города Кремёнки. Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В связи с праздничными днями программа и календарно-тематическое планирование варьируется от 66 до 68 часов в год.

Цели и задачи

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 10 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 136 ч, из расчета 2 ч в неделю

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол футбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	6

	Итого	68
--	-------	----

Планирование программного материала по физической культуре в классах по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки №9-17- волейбол;

II четверть –уроки № 18- 34гимнастика;

III четверть -уроки № 35- 46 - лыжная подготовка, уроки № 46-54 – волейбол;

IV- четверть - уроки № 54 – 60 - баскетбол, уроки № 60 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10- 11 классах – 68 часов(год). Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые	Требования к результату	Требования к уровню подготовки
П			т			

/п				проблемы)		обучающихся
Легкая атлетика (8 часов)						
1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Низкий старт (до 40м).	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Знать технику безопасности
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	1 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега.Измерение результатов.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику низкого старта
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции

				упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональн ой направленност и	
4	Техника прыжка в длину с разбега.Отталкивание.	2нед сент		Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательны х умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональ ной направленно сти	
5	Техника прыжка в длину с разбега.Тестирование – подтягивание.	3 нед сент		Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательны х умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их	

					функциональной направленности	
6	Техника метания гранаты.	3 нед сент		Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику метания гранаты.
7	Метание гранаты на дальность. Тестирование	4 нед сент		Выполнение метания гранаты на дальность.		
8	Метание малого мяча в цель. Тестирование	4 нед сент		Метание теннисного мяча в цель на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику метания мяча
9	Правила игры в	1 нед		Комплекс ОРУ,	Личностные	Знать правила игры

	волейбол. Стойки и перемещения.	окт		прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	в волейбол(пионербол)
10	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1нед окт		ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать стойки и перемещение
11	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	2нед окт		Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол).	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных	Уметь демонстрировать технику передачи мяча сверху

					двигательны х умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональ ной направленно сти	
1 2	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	2нед окт		ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно- силовых способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательны х умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональ ной направленно сти	Уметь выполнять технику подачи мяча снизу
1 3	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	3нед окт		Совершенствоват ь прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательны х умений Предметные результаты :Способность отбирать	Уметь демонстрировать прием мяча снизу

					физические упражнения по их функциональной направленности	
1 4	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	3 нед окт		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать прием мяча снизу
1 5	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	4 нед окт		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Знать технику приема мяча

					сти	
1 6	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	4 нед окт		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику приема мяча снизу
Гимнастика (18 часов)						
1 7	Техника безопасности на уроках физической культуры при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	1 нед нояб		Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Знать правила безопасности на занятиях гимнастики
1 8	Вис согнувшись, вис прогнувшись .	1 нед нояб		Разучить повороты в движении, вис	Личностные результаты: Владение	

				согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей.	навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	
19	Строевые приемы. Висы и упоры.	2нед нояб		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом.(ю) Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику вися.
20	Висы и упоры. Тестирование	2нед нояб		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом.(ю) Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений	Уметь демонстрировать технику вися.

				силы.	Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	
2 1	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Лазание по канату при помощи ног(д)	3нед нояб		Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Лазание по канату при помощи ног(д)	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату
2 2	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Лазание по канату при помощи ног(д) Тестирование.	3нед нояб		Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Лазание по канату при помощи ног(д)	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату

					по их функциональной направленности	
2 3	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	4нед нояб		Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Знать технику прыжок ноги врозь
2 4	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	4нед нояб		Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать прыжок ноги врозь

2 5	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1 нед дек		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать прыжок ноги врозь
2 6	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	1 нед дек		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать упражнения на гимнастической скамье
2 7	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Тестирование	2 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно	Уметь демонстрировать прыжок ноги врозь

				обручем.	важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	
2 8	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	2нед дек		Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать кувырок
2 9	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Тестирование	3нед дек		Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать	Уметь демонстрировать комплекс упражнений

					физические упражнения по их функциональной направленности	
3 0	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат.(д)	3 нед дек		Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику длинного кувырка вперед.
3 1	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат.(д) Тестирование.	4 нед дек		Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику длинного кувырка вперед.
3 2	Техника выполнения	4 нед дек		Совершенствовать комбинации из	Владение навыками	Уметь демонстрировать

	комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.			разученных акробатических элементов.	выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	технику выполнения упражнений
3 3	Совершенствован ие техника опорного прыжка через коня.	4нед дек		Совершенствоват ь технику опорного прыжка через коня .	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка
3 4	Совершенствован ие техника опорного прыжка через коня. Тестирование.	4 нед дек		Технику опорного прыжка через коня. Развитие координационны х способностей.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка

					упражнения по их функциональной направленности	
Лыжная подготовка (14 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.						
3 5	ТБ на лыжной подготовке. Техника одновременного двушажного хода.	3 нед янв		ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Знать технику безопасности на лыжной подготовке
3 6	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода	3 нед янв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Знать историю лыжного спорта

3 7	Подъёмы и спуски.	4нед янв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику подъема и спуска
3 8	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	4нед янв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику подъема
3 9	Повороты на месте.	1нед фев		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных	Уметь демонстрировать технику поворотов на месте

					двигательны х умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональ ной направленно сти	
4 0	Прохождение дистанции до 3000 метров.	1нед фев		Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательны х умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональ ной направленно сти	Знать технику двухшажного хода
4 1	Обучение торможения «плугом».	2нед февр		Техника торможения «плугом».	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательны х умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения	Уметь демонстрировать технику торможения

					по их функциональной направленности	
4 2	Прохождение дистанции до 3500 метров.	2 нед февр		Прохождение дистанции. Развитие выносливости	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Знать технику двушажного хода
4 3	Техника поворотов переступанием.	3 нед февр		Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Знать технику поворотов переступанием
4 4	Повторение техники подъёмов, спусков,	3 нед февр		Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	Личностные результаты: Владение	Знать технику поворотов, подъемов

	торможений.				<p>навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>	
4 5	Закрепление техники подъемов, спусков, торможений.	4нед февр		Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>	Знать технику спусков, торможения
4 6	Повторение пройденных ранее ходов.	4нед февр		Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты</p>	Знать технику спусков, торможения

					:Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	
4 7	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	4нед февр		Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Знать технику конькового хода
4 8	Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	4 нед февр		Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику конькового хода

					сти	
Спортивные игры. Волейбол -6(часов)						
4 9	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1 нед март а		Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику приема мяча
5 0	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 нед март а		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику приема мяча
5 1	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая	2нед март а		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствоват	Личностные результаты: Владение навыками выполнения	Уметь демонстрировать технику передачи мяча

	подача мяча в заданную зону. Тестирование			ь нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	
5 2	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	2нед март а		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику приема мяча
5 3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	3нед март а		Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность	Уметь играть в волейбол

					отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	
5 4	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Тестирование	3 нед март а		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Уметь демонстрировать технику приема мяча
Спортивные игры.Баскетбол-						
6(часов)						
5 5	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Игра в мини-баскетбол.	1нед апр		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональ	Уметь демонстрировать технику ведения мяча

					ной направленно сти	
5 6	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1 нед апр		Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	Уметь демонстрировать технику ведения мяча и прием
5 7	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол Тестирование	2 нед апр		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	Уметь демонстрировать технику ведения мяча
5 8	Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.	2 нед апр		Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений	Уметь демонстрировать технику ведения мяча

					Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	
5 9	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	3нед апр		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	. Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	Уметь демонстрировать технику ведения и бросок мяча
6 0	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	3нед апр		Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	Уметь демонстрировать технику игры в мини-баскетбол
Легкая атлетика-8(часов)						
6	ТБ на уроках	4нед		Напомнить ИОТ	Личностные	Уметь

1	легкой атлетики. Упражнения для развития выносливости в беге	апр		при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	демонстрировать технику бега
6 2	Смешанные передвижения: мальчики до 1500 метров, девочки до 1000 метров.	4нед апр		ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	Уметь демонстрировать беговые упражнения
6 3	Кросс до 10 минут.	1 нед мая		Беговые упражнения. Кросс	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность	Уметь демонстрировать беговые упражнения

					отбирать физические упражнения по их функциональной	
6 4	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-500 метров.	1 нед мая		ОРУ упражнения. Развитие выносливости. с предметами. Беговые	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	Знать нормативы
6 5	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	2нед мая		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	Уметь демонстрировать технику прыжка
6 6	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	2нед мая		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно	Уметь демонстрировать технику прыжка

				силовых способностей и прыгучести.	важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	
6 7	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	3 нед мая		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность
6 8	Повторение пройденного материала.	4 нед мая		ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной	Знать технику выполнения беговых упражнений

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
3	Игра Американка	
4	Кто больше попадает	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении 2х2	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Мини-игра	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	
12	Волейбол. Кол-во передач в парах	

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Пособие для обучающихся

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

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.