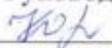


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Управления образования Администрации Одинцовского городского округа
МБОУ Одинцовская гимназия № 13

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
 (Кулева О.В.)
протокол №1 от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО
Методист
 (Иванова М.Ю.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Одинцовская гимназия №13
 (Молибог Е.П.)
приказ № 414 от 30.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА и КТП
Учебного предмета «Физическая культура»
Для 10 класса основного среднего образования
количество часов 68
на 2022-2023 учебный год
(ФГОС СОО)

Составитель:
Кулёва Ольга Викторовна
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тематическому планированию по физической культуре
для учащихся 10-х классов

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта основного среднего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ « Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО» от 17.12. 2012 года №1897;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в действующей редакции от 31.01.2012 № 2);
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в действующей редакции от 01.02.2012 № 5);
- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции от 25.12.2013 № 3) с учетом Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 года № 81 «О внесении изменений в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях";
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам

начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- приказа министра образования Московской области от 15.04.2016 № 1427 «Об утверждении Регионального базисного учебного плана для государственных образовательных организаций Московской области, муниципальных и частных образовательных организаций в Московской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования на 2016-2017 учебный год»;
- Закона Московской области № 204/2015-ОЗ 25.11.2015 года, «О финансовом обеспечении реализации основных общеобразовательных программ в муниципальных общеобразовательных организациях в Московской области, обеспечении дополнительного образования детей в муниципальных общеобразовательных организациях в Московской области за счет средств бюджета Московской области в 2016 году»;
- «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 от № 06-499;
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.АЗданевич.-М.:Просвещение,2014г)
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень)/ Составитель Кузнецов А.А.- М.: Просвещение, 2014;
- Устава МБОУ Одинцовской гимназии №13, локальных актов учреждения, Образовательной программы гимназии;

Содержание программы отобрано в соответствии:

- ✓ с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета — 2 ч в неделю;
- ✓ с Учебным планом гимназии;
- ✓ с учебно - календарным графиком гимназии;
- ✓ с предметной линией УМК «Физическая культура» В.И. Ляха (учебник , электронный учебник, методические рекомендации, рабочие программы) . Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура . 10-11классы/ под ред. В.И. Ляха». М.: Просвещение, 2017 (учебник включен в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях).

Целевая ориентация программы

Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Кроме того, осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные 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. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Задачи физического воспитания учащихся 10-х классов

Задачи физического воспитания учащихся 10-х классов направлены на:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной

устойчивости и др.);

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

Содержание программы отобрано в соответствии:

- 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета;
- 2) с Учебным планом общеобразовательного учреждения;
- 3) с календарным учебным графиком общеобразовательного учреждения

При организации учебного процесса необходимо использовать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие чрезмерной учебной нагрузки на организм учащихся. С этой целью необходимо соблюдать рациональную организацию режима учебных занятий и режима дня школьника, включающую чередование различных видов двигательной деятельности, умственной и физической нагрузок.

На изучение курса физической культуры выделено 68 часов (2 часа в неделю) в соответствии с календарным учебным графиком (34 учебные недели). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре. Вместе с тем, для реализации творческих программ и инновационных разработок учителей физической культуры, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени- 20% от объема времени, отводимое на изучение вариативной части.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные

мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников). Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках

учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на

основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Виды работ, которые учащиеся могут выполнять самостоятельно:

- Олимпиада по физической культуре;
- Участие в городских и школьных соревнованиях;
- Занятия в спортивных кружках и секциях.

Основные методы, формы, приемы обучения

Методы:

- Словесные (рассказ, объяснение, описание, беседа, разбор задания, оценка, команда, подсчет, учебная беседа, дискуссия);
- Наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий, плакаты, рисунки, зарисовки);
- Практические - методы строго регламентированного упражнения и частично-регламентированного (игровой и соревновательный);
- Проблемно-поисковый, исследовательский, метод сопряженного развития координационных способностей и совершенствования двигательных действий.

Формы работы:

Урок, тренировка, соревнования, Дни здоровья, внеклассные мероприятия, круговая тренировка. **Формы** организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Приемы:

Игровые ситуации.

На уроках по предмету «Физическая культура» используются **образовательные технологии**: ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, групповые, игровые, здоровьесберегающие. традиционное обучение с элементами ИКТ, элементы игрового обучения, и следующие формы уроков: урок ознакомления с новым материалом, комбинированный урок, совершенствование знаний, умений, навыков, контрольный урок.

Предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Программа и учебники для учащихся 10-х классов разработаны в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Формирование и развитие компетенций обучающихся в области использования ИКТ на уровне общего пользования, включая владение ИКТ, поиском, анализом и передачей информации, презентацией выполненных работ, основами информационной

безопасности, умение безопасного использования средств ИКТ и сети ИНТЕРНЕТ. Формирования культуры пользования ИКТ.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации, 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.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
- Уметь корректировать свои взаимодействия с товарищами.

Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Нормативы Комплекса ГТО .

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское

движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4» Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу

Календарно-тематическое планирование 10 класс - 68ч (34 учебные недели)

№ урока // № по теме	РАЗДЕЛ Тема урока Количество часов	Сроки прохождения темы		коррекция
		План	факт	
1	2	5	6	7
1	1 ТЕМА: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА-15ч Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения. Спринтерский бег- 30-60м с высокого старта Общая физическая подготовка Игры			
2	Техника высокого старта Бег на короткие дистанции Беговые упражнения Общая физическая подготовка. Игры			
3	Бег с низкого старта 30-60м Беговые упражнения Общая физическая подготовка. Игры			
4	ОФП. Беговые упражнения .ОРУ. Бег на скорость 30-60м. Прыжки в длину с места Игры			
5	ОФП. Беговые упражнения .ОРУ. Бег на скорость 30-60м. Низкий, высокий старт. Игры			
6	ОФП. Беговые упражнения .ОРУ. Прыжки в длину с места, с разбега (многоскоки). Игры			

7	ОФП. Беговые упражнения .ОРУ. Прыжки в длину с места, с разбега (многоскоки). Игры			
8	ОФП. Беговые упражнения .ОРУ. Метание м\мяча на дальность с места и с разбега. Игры			
9	ОФП. Беговые упражнения .ОРУ. Кроссовая подготовка. Игры			
10	ОФП. Прием возрастных нормативов. Игры			
11	<u>ТЕМА Гимнастика с элементами акробатики - 12ч</u> ТБ при занятиях гимнастикой. /1 Строевая подготовка. Акробатика (висы, прикладные упражнения)			
12	Строевая подготовка. Акробатика (упражнения на матах, шведской стенке) /2 ОФП			
13	Строевая подготовка. Акробатика (висы, упоры, лазание по канату, акробатическое соединение на матах) /3 ОФП			
14	Акробатическое соединение из 5 элементов на матах. \\ Лазание по канату 4 Висы на шведской стенке. ОФП			

15 \\ 5	Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости Контр. учет: <u>Акр. соединение из 5 элементов на матах</u> ОФП			
16 \\ 6	Строевая подготовка. Акробатическое соединение из 5 элементов на бревне Опорный прыжок через «козла» ОФП			
17 \\ 7	Строевая подготовка. Контр. учет: <u>тест на гибкость (наклон вперед «сидя на полу»).</u> <u>Лазание по канату.</u> Акробатика (бревно, шведская стенка, перекладина) ОФП			
18 \\ 8	Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости Акробатика (висы, упоры, лазание по канату, акробатическое соединение на матах) ОФП			
19 \\ 9	Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости Акробатика - упражнения на матах, бревне, канате, шведской стенке. Гимнастическая полоса препятствий			
20 \\ 10	Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости Опорный прыжок через козла ОФП			
21 \\ 11	Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости Контр.учет : техника опорного прыжка через козла. ОФП			
22 \\ 12	Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости Эстафеты с гимнастическими элементами. ОФП			

23 \ 1	<u>ТЕМА: Элементы спортивных игр- 8ч</u> ТБ при занятиях спортивными играми ОРУ. ОФП Совершенствование техники упражнений в пионерболе Учебная игра			
24 \ 2	ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в пионерболе Учебная игра			
25 \ 3	ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в пионерболе Учебная игра			
26 \ 4	ТБ при занятиях спортивными играми Совершенствование техники упражнений в баскетболе Учебная игра ОРУ. ОФП.			
27 \ 5	ОРУ. ОФП Совершенствование приемов и передач в баскетболе Упражнения с мячом в парах на месте, в движении. Учебная игра			
28 \ 6	ОРУ. ОФП Совершенствование приемов и передач в баскетболе Упражнения с мячом в парах на месте, в движении. Учебная игра			
29 \ 7	ОРУ. ОФП Совершенствование приемов и передач в баскетболе Упражнения с мячом в парах на месте, в движении. Учебная игра			
30 \ 8	ОРУ. ОФП Совершенствование приемов и передач в баскетболе Упражнения с мячом в парах на месте, в движении. Учебная игра			

31 \\ 1	Тема: лыжная подготовка - 12ч ТБ при лыжной подготовке Повторение техники ранее изученных лыжных ходов Игры на снегу			
32 \\ 2	Совершенствование техники лыжных ходов Игры на снегу			
33 \\ 3	Совершенствование техники лыжных ходов ОРУ. Игры на снегу			
34 /4	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафеты на лыжах по кругу Линейные эстафеты Встречные эстафеты			
35 /5	Совершенствование техники лыжных ходов <u>Контрольный учет:</u> <u>Лыжная гонка дев-1км,</u> <u>мальч- 2км</u>			
36 /6	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафеты на лыжах по кругу Линейные эстафеты Встречные эстафеты			
37 /7	Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники лыжных ходов Эстафеты на лыжах по кругу Линейные эстафеты Встречные эстафеты			

38 / 8	Совершенствование техники лыжных ходов <u>Контрольный учет:</u> <u>Техника лыжных ходов</u>			
39 /9	Техника подъемов и спусков со склона Совершенствование техники лыжных ходов Эстафеты на лыжах по кругу Линейные эстафеты Встречные эстафеты			
40 /10	Совершенствование техники лыжных ходов Техника подъемов и спусков со склона <u>Контрольный учет: техника подъемов и спусков со склона</u>			
41 /11	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафеты на лыжах по кругу Линейные эстафеты Встречные эстафеты Подвижные игры на снегу			
42 / 12	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафеты на лыжах по кругу Линейные эстафеты Встречные эстафеты Подвижные игры на снегу			
43 \\ 1	<u>ТЕМА: Элементы спортивных игр- 13ч</u> ТБ при спортивных играх Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			

44 \ 2	Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
45 / 3	Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
46 \ 4	Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
47 \ 5	Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
48 / 6	Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
49 // 7	Совершенствование приемов и передач в футболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
50 // 8	Совершенствование приемов и передач в футболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			

51 // 9	Совершенствование приемов и передач в футболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
52 // 10	Совершенствование приемов и передач в футболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
53 // 11	Совершенствование приемов и передач в пионерболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
54 // 12	Совершенствование приемов и передач в пионерболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
55 // 13	Совершенствование приемов и передач в пионерболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра			
56 // 1	<u>ТЕМА: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА -4ч</u> ОРУ. ОФП. Беговые упражнения Спринтерский бег- 30-60м с низкого, высокого старта Метание мяча с разбега Игры			
57 // 2	ОРУ. ОФП. Беговые упражнения <u>Контрольный учет: бег 30-60м.</u> Метание малого мяча с разбега			
58 \\ 3	ОРУ. ОФП. Беговые упражнения Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Игры			

59 \\ 4	ОРУ. ОФП. Беговые упражнения Эстафетный бег, круговые эстафеты, встречные эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки Игры			
60 \\ 1	<u>ТЕМА : Элементы спортивных игр -9ч</u> ТБ при занятиях спортиграми Совершенствование приемов и передач в баскетболе Броски с места, в движении, после передачи Учебная игра			
61 \\ 2	ОРУ. ОФП. Беговые упражнения Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол Учебная игра			
62 \\ 3	ОРУ. ОФП. Беговые упражнения Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол Учебная игра			
63 \\ 4	ОРУ. ОФП. Беговые упражнения Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол Учебная игра			
64 \\ 5	ОРУ. ОФП. Беговые упражнения Совершенствование техники упражнений и тактики игры в лапту Учебная игра			
65 \\ 6	ОРУ. ОФП. Беговые упражнения Совершенствование техники упражнений и тактики игры в лапту Учебная игра			
66 \\ 7	ОРУ. ОФП. Беговые упражнения Совершенствование техники упражнений и тактики игры в лапту Учебная игра			
67 \\ 8	Подведение итогов года Спортивные игры по желанию учеников			
68 \\ 9	Подведение итогов года Спортивные игры по желанию учеников			

Темы рефератов и докладов:

1. Техника безопасности во время занятий физической культурой
2. Дыхание во время выполнения физических упражнений
3. Питание и питьевой режим
4. Двигательный режим
5. Пагубность вредных привычек
6. Режим дня школьника
7. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8. Значение напряжения и расслабления мышц
9. Личная гигиена
10. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток
11. Основные причины травматизма
12. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
13. Виды легкой атлетики
14. Основные требования к одежде и обуви
15. Значение здорового образа жизни для человека
16. Мир Олимпийских игр
17. Требования к температурному режиму
18. Понятие об обморожении
19. Профилактика плоскостопия
20. Профилактика близорукости
21. Профилактика простуды
22. Поведение в экстремальных ситуациях
23. Элементы самомассажа
24. Основы аутогенной тренировки
25. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
26. Значение занятия лыжами для здоровья человека

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущая аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в следующей форме: серия дифференцированных зачётов.

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится по текущим оценкам за trimestры.

Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, в конце декабря, в мае. Результаты

оцениваются по специальным таблицам отдельно для девочек и мальчиков. Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тестовые упражнения; для каждой возрастной группы школьников определены свои нормативы. Результаты, оцениваемые в таблицах одним очком, являются оптимально – минимальными для данного возраста и пола и отвечают требованиям временного образовательного стандарта.

Текущий и рубежный контроль уровня освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

Оценка достижений учащихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

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

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 за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания,

двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Формы промежуточной аттестации в 10 классе.

Раздел	Вид контроля	Срок проведения
Лёгкая атлетика	Бег 30 м с высокого старта	2 неделя сентября, 1 неделя мая
	Бег 60 м с низкого старта	2 неделя сентября, 2 неделя мая
	Прыжок в длину с разбега	3 неделя сентября, 3 неделя мая
	Бег на 1000м	4 неделя сентября, 3неделя мая
	Метание малого мяча	4 неделя сентября, 4 неделя мая
Силовая и скоростно- силовая подготовка	Прыжок в длину с места	2 неделя сентября, 4 неделя апреля
	Подтягивание из виса на перекладине (девочки на низкой перекладине из виса лёжа).	4 неделя сентября, 1 неделя апреля
	Подъём туловища из положения лёжа за 30с	4 неделя октября, 3 неделя марта
	Прыжки через скакалку за 1 мин	4 неделя октября, 3 неделя апреля
Гимнастика	Акробатическая комбинация	3 неделя декабря
	Опорный прыжок	4 неделя декабря
	Лазание по канату	4 неделя декабря
	Упражнение на перекладине	4 неделя декабря
	Упражнение на бревне	4 неделя декабря
	Полоса препятствий	Последнее занятие раздела
Лыжная подготовка	Техника классических ходов	3 неделя января
	Дистанция 1км	4 неделя января
	Дистанция 2км	1 неделя февраля
	Техника подъёма и спуска	3 неделя февраля
Баскетбол	Техника ведения	4 неделя октября, 3 неделя апреля
	Техника броска	2 неделя ноября, 4 неделя апреля
	Техника проход-броска	1 неделя ноября
	Контроль игровых действий	2 неделя ноября, последнее занятие раздела

Волейбол	Передачи над собой	2 неделя марта
	Передачи в паре	4 неделя марта
	Верхняя прямая подача	4 неделя марта

10 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
	Бег 1000м. мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00

	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
	Прыжки на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
	Метание т. мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
2	Игры с набивными мячами.	1		
3	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
4	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки.	1		
5	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
6	Выполнение упражнений в равновесии	1		
7	Эстафеты с мячом	1		
8	Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1		
9	Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал»	1		
10	Эстафеты с набивными мячами	1		
11	Эстафета с ведением мяча.	1		
12	Игры – эстафеты с палочкой.	1		
13	Игра «Мяч капитану»	1		
14	Игра «Перестрелка»	1		
15	Передвижения и остановка прыжком	1		
16	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
17	Игра «Мяч капитану»	1		
18	Игра «Перестрелка»	1		
19	Игра «Охотники и утки»	1		
20	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
21	Игра «Мяч капитану»	1		
22	Эстафета с ведением мяча.	1		
23	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1		
24	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
25	Игра «Мяч капитану»	1		
26	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1		
27	Эстафета с ведением мяча.	1		
28	Игра «Охотники и утки»	1		

29	Передвижения и остановка прыжком	1		
30	Эстафеты с мячом	1		

Темы проектных и исследовательских работ в 10 классе

Раздел программы	Темы работ
Здоровье, здоровый образ жизни.	<p>Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку). Влияют ли физические нагрузки на сердце человека? Главный путь к здоровью – спорт Особенности применения физических упражнений при сколиозе. Здоровье — это не все, но все без здоровья — это ничто. Здоровый образ жизни — что это такое? Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>
Олимпийское движение.	<p>История возникновения Олимпийских игр. Зимние олимпийские игры Олимпийские игры в Древней Греции История Олимпиад. Олимпиады в России. Происхождение символов и атрибутов Олимпийских игр. Олимпийские объекты в Сочи.</p>
Гимнастика	<p>Гимнастика – спорт для всех. Российские гимнасты в истории Олимпиад. Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательной системы. Моё увлечение - художественная гимнастика. Воспитание гибкости с помощью восточных оздоровительных гимнастик.</p>
Лыжная подготовка	<p>Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни. Развитие лыжного спорта в России. Достижения российских лыжников в мировом спорте. Влияние занятий лыжным спортом на здоровье человека. История возникновения и развития лыжного спорта.</p>
Баскетбол	<p>Баскетбол - игра миллионов! Баскетбол и его разновидности. Баскетбольный бросок через призму математики. Возникновение и развитие баскетбола. Появление и развитие правил баскетбола.</p>

Волейбол	В волейбол играют все . Волейбол и его разновидности. Звезды профессионального волейбола России. История волейбольного мяча Лига волейбола в нашей школе.

Рабочая программа содержит
30 листов, которые
прошнурованы, пронумерованы и скреплены
печатью.

Директор
гимназии / Молибог Е.П.

