Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №68»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черепанова С.А.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | «ПРИНЯТО»  Решением педагогического совета  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | «УТВЕРЖДЕНО»  Директор МБОУ «СОШ №68»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дёмин А.М.  Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(среднее общее образование)

**10 класс**

Срок реализации:

2018/2019 учебный год

**Составители:**

**Кочаринский О.В., учитель физической культуры**

Барнаул, 2018 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 класса на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы автора доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича М:.Просвещение 2012.

**Обоснование выбора программы и учебного комплекса**

Данный УМК выбран исходя из федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 №253 (ред. от 26.12.2016).

**Целями обучения являются:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

**Основные задачи:**

- содействие гармоничному 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 физиологической 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 (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

. **СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения их социальная направленность и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

*Медико-биологические основы*. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

***Закрепление навыков закаливания****.* Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней..

***Закрепление приемов саморегуляции****.* Повторение приемов саморегуляции, освоенньтх в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки..

***Закрепление приемов самоконтроля****.* Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее

**Спортивные игры-36ч**

**Баскетбол-15ч** -Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)Варианты ловля и передач мяча с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)Варианты

ведения мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника. Техника защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Волейбол-15ч-**Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча Прямой нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей.. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

**Футбол-6ч** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей..Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

**Гимнастика с элементами акробатики-18ч** Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами Совершенствование висов и упоров. Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед через препятствие на высоте до 90см(м).Кувырок назад ,мост из положения стоя с помощью, упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатические упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Комбинации из ранее освоенных элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техника безопасности, упражнения для разогрева. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля

**Легкая атлетика-24ч** Высокий и низкий старт до 40м Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростьюот30м до 40м,от 40м до 60м Бег-30м,60м,эстафетный бег. Гладкий бег в равномерном темпе до 15-20 мин (д),до 20мин-25(м)(Кроссовая подготовка 3000м-(ю)2000м(д) Развитие силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, многоскоки. Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей(Броски набивного мяча)Метание гранаты 500гр(д),700гр(ю)Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, варианты челночного бега, эстафеты, круговая тренировка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка- 18ч-**Техника одновременных одношажных, двушажных и бесшажных ходов. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход. Спуск и подъемы. Повороты на месте и в движении. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанциидо8км(ю)5 км(д). Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Лыжное снаряжение. Первая помощь при обморожениях и травмах

**Элементы единоборств-9ч** Силовые упражнения в парах. Овладение приемами борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Сила и ловкость»,» Борьба всадников». Приемы самообороны. Упражнения в парах по овладению страховки. Техника безопасности. Приемы самостраховки. Личная гигиена спортсмена.

**Контроль качества усвоения материала**

***Формы контроля системы знаний***: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов. В процессе обучения используются несколько форм контроля на понимание материала и умения применять знания на практике: вводный (перед началом работы, закрепление знаний предыдущих тем); текущий (опрос, рефлексия, выполнение упражнений); итоговый (сдача контрольных нормативов, зачетов, выступление на спортивных соревнованиях).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решение задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть с применением рейтинговой системы оценки. Текущие оценки могут выставляться как за работу на уроке, так и за выполнение домашних заданий. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Данной программой предусмотрено тестирование учащихся два раза в год для контроля динамики показателей физической подготовленности

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы лицея. В лицее очень развита спортивная игра баскетбол.Учащиеся имеют высокие результаты в городских и краевых соревнованиях по баскетболу,поэтому 12часов вариативной части добавлены на раздел «спортивные игры»и 3 часовна «лыжную подготовку» т.к длительный зимний период в регионе.

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

Обязательный УМК для учителя:

**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.

Обязательный УМК для ученика:

**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.

Рабочая программа в полном объеме обеспечивает содержание авторской программы.

Рабочая программа рассчитана на изучение физической культуры в 10 классе на базовом уровне в объёме 105 часа в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 35 учебных недель, что соответствует авторской программе.

В программу внесены следующие изменения:

* Увеличено количество часов на раздел «Спортивные игры» до 33 часа;
* Возможно изменение часов в разделе «Лыжная подготовка», в связи с температурным режимом. Учитель корректирует планирование уроков с лыжной подготовкой на гимнастику.

**Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые педагогом на уроке**

*Методы обучения*: целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упраж­нений предупреждения и исправления ошибок мето­ды нравственного убеждения, практическое приучения, поощрение и т.д.

*Методы физического воспитания:* повторный, переменный, интервальный, ме­тод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема рабо­ты. Игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сю­жетных, подвижных и спортивных игр. Соревновательный метод

*Образовательные технологии:* Здоровьесберегающие технологии.

Технологии организации познавательной деятельности учащихся.

Технологии воспитательной работы. Коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии.

На уроке организуется фронтальная, коллективная и индивидуальная формы учебной работы

**Формы контроля.**

**Оценка техники владения двигательными действиями.** 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.

**Оценка уровня 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. **Опрос учащихся 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. 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.Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса

**Критерии оценивания:**

Отметка по физической культуре может быть выставлена за любой из компонентов учебной деятельности:

* - основы знаний
* - техника владения двигательными действиями
* - способы осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Оценка знаний*: оценивая теоретические знания учащихся по предмету «физическая культура», учитываются их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать полученные знания на практике. Оценке подлежит степень усвоения программного материала, полнота, логичность изложения, способность приложения теоретических знаний для решения задач практического характера, умение обосновать свои положения, приводить примеры.

*Критерии оценки знаний*:

* «5» - глубокое и прочное усвоение программного материала; исчерпывающее, последовательное, грамотное, логически стройное его изложение.
* «4» - твёрдое знание программного материала; грамотное, логическое, конкретное его изложение, в котором содержатся небольшие неточности.
* «3» - знание общих положений основного материала, но имеются пробелы в усвоении его деталей, допускается недостаточно правильные формулировки.
* «2» - незнание значительной части программного материала, допускаются существенные ошибки при его изложении.

*Оценка владения техникой двигательного действия*:

* «5» - если двигательное действие выполнено согласно описанию, без ошибок, чётко, легко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме.
* «4» - если двигательное действие выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.
* «3» - если двигательное действие выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной ошибкой или более чем с тремя незначительными.
* «2» - если двигательное действие не выполнено.

*Оценка способов осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

* «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь;
* «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности
* «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.
* «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

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

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах**: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

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

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

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

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

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

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физичес­кие спо­собности | Контрольное упражнение (тест) | Воз­раст, лет | Уровень | | | | | |
|  |  |  |  | Юноши | | | Девушки | | |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Коорди­национные | Челночный бег  3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в дли­ну с места, см | 16  17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положе­ния стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой пе­рекладине - из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе­рекладине из виса лежа, кол-во раз (де­вушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-15  13-15 | 18 и выше 18 |

**2. Тематическое планирование**

**Тематическое распределение количества часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры | 36 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 6 | Элементы единоборств | 9 |
|  | Итого | 105 |

Календарно-тематическое планирование

10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема урока | Виды деятельности обучающихся | Планируемые образовательные результаты изучения темы | Ведущие средства обучения на уроке | Домашнее задание |
|  |  | **Лёгкая атлетика 18ч** |  |  |  |  |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике .Высокий ,.низкий старт.. | Теоретическое занятие | Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м .Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать мяч, гранату.  Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. | Спортивный инвентарь | Равномерный бег |
| 2 |  | Стартовый разгон. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Равномерный бег |
| 3 |  | Бег на результат 100 м. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Прыжки в длину |
| 4 |  | Эстафетный бег. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Прыжки в длину |
| 5 |  | Бег в равномерном темпе 15-20 минут. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Равномерный бег |
| 6 |  | Прыжок в длину с разбега. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Метания в горизонтальную цель |
| 7 |  | Бег 1000 м – девушки,2000 м-юноши. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Метания в горизонтальную цель |
| 8 |  | Прыжок в длину с разбега. | Учетное занятие | Спортивный инвентарь | Метания в горизонтальную цель |
| 9 |  | Развитие выносливости бег 20-25 минут. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Кроссовая подготовка |
| 10 |  | Прыжки в длину с разбега на результат. | Зачетное занятие | Спортивный инвентарь | Кроссовая подготовка |
| 11 |  | Метание гранаты. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Прыжки со скакалкой |
| 12 |  | Бег 2000м-девушки, 3000м-юноши на результат. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Прыжки со скакалкой |
| 13 |  | Метание гранаты. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Прыжки со скакалкой |
| 14 |  | Эстафеты. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Прыжки со скакалкой |
| 15 |  | Метание гранаты на результат. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Прыжки со скакалкой |
| 16 |  | Челночный бег. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 17 |  | Броски набивного мяча. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 18 |  | Эстафеты из различных положений. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
|  |  | **Спортивные игры баскетбол 9ч.** |  |  |  |
| 19 |  | Баскетбол: ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 20 |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 21 |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивления защитника. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 22 |  | Игра по упрощённым правилам. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 23 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 24 |  | Действие против игрока без мяча и с мячом. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 25 |  | Учебно-тренировочная игра. | Теоретическое занятие | Уметь выполнять элементы на перекладине , лазить по канату в два приёма , выполнять строевые упражнения , выполнять опорный прыжок через коня.      Уметь выполнять стойки, захваты ,приёмы борьбы. | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 26 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 27 |  | Игра по правилам.. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 12ч.** |  |  |  |
| 28 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Акробатические упражнения |
| 29 |  | Лазание по канату и шесту на скорость. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Акробатические упражнения |
| 30 |  | Строевые упражнения .Акробатика. Опорный прыжок | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Акробатические упражнения |
| 31 |  | Совершенствование акробатического соединения .Лазание по канату и шесту. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Акробатические упражнения |
| 32 |  | Урок акробатического соединения. Прыжки через скамейку. | Учетное занятие | Спортивный инвентарь | Акробатические упражнения |
| 33 |  | Упражнения на перекладине –юноши , на бревне –девушки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 34 |  | Совершенствование упражнений на перекладине – юноши, на бревне – девушки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 35 |  | Учёт упражнений на перекладине – юноши, на бревне – девушки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 36 |  | Учёт лазания по канату и шест . Пресс.. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Бег |
| 37 |  | Упражнения на брусьях – юноши, на брусьях разной высоты – девушки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Бег |
| 38 |  | Совершенствование упражнений на брусьях- юноши, на брусьях разно высоты- девушки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Бег |
| 39 |  | Учёт упражнений на брусьях – юноши. На брусьях разной высоты-девушки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
|  |  | **Единоборства 9ч.** |  |  |  |
| 40 |  | Единоборства. Приёмы самостраховки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 41 |  | Приёмы борьбы лёжа и стоя. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Бег |
| 42 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Бег |
| 43 |  | Борьба двое против двоих. | Практическое занятие |  | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 44 |  | Правила соревнований по одному из видов единоборств. | Практическое занятие |  | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 45 |  | Упражнения в парах. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 46 |  | Овладения приёмами страховки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 47 |  | Самоконтроль при занятиях единоборствами. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 48 |  | Гигиена борца. | Теоретическое занятие | Уметь выполнять ходы, переходы, торможение, преодолевать контр уклоны, проходит дистанцию 5км  Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. | Спортивный инвентарь | Упражнения на развитие выносливости |
|  |  | **Лыжная подготовка 18ч.** |  |  |  |
| 49 |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на развитие выносливости |
| 50 |  | Скользящий шаг без палок и с палками. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на развитие выносливости |
| 51 |  | Попеременный двухшажный ход. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на развитие выносливости |
| 52 |  | Подъём в гору скользящим шагом. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 53 |  | Одновременные ходы. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 54 |  | Повороты переступанием в движении. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 55 |  | Коньковый ход. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 56 |  | Попеременные ходы. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 57 |  | Торможение и поворот упором. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 58 |  | Переход с одновременных ходов на по переменные. | Зачетное занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 59 |  | Преодоление подъёмов и препятствий. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 60 |  | Коньковый ход. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 61 |  | Прохождение дистанции 3 км- девушки, 5км – юноши. | Зачетное занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 62 |  | Коньковый ход. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 63 |  | Повороты переступанием в движении. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 64 |  | Спуски со склона с поворотами. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 65 |  | Совершенствование техники изученных ходов. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 66 |  | Дистанция 5км - юноши, 3км-девушки. | Зачетное занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
|  |  | **Спортивные игры волейбол 15ч.** |  |  |  |
| 67 |  | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Подъемы и спуски |
| 68 |  | Нижняя передача мяча в парах через сетку. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Подъемы и спуски |
| 69 |  | Прием мяча отражённого через сетку. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Подъемы и спуски |
| 70 |  | Варианты техники приёма мяча и передачи. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Подъемы и спуски |
| 71 |  | Варианты подач мяча. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Скользящий шаг без палок |
| 72 |  | Нападающий удар. | Зачетное занятие | Спортивный инвентарь | Скользящий шаг без палок |
| 73 |  | Одиночное блокирование. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Скользящий шаг без палок |
| 74 |  | Варианты подач мяча. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Скользящий шаг без палок |
| 75 |  | Прямой нападающий удар, блокирование. | Практическое занятие |  | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 76 |  | Учебная игра. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 77 |  | Действия в защите и в нападении. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 78 |  | Верхняя передача мяча 6-3-2,6-3-4. | Теоретическое занятие | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. | Спортивный инвентарь | Равномерный бег |
| 79 |  | Индивидуально-тактические действия в зонах. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Равномерный бег |
| 80 |  | Комбинации из изученных элементов техники волейбола. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Равномерный бег |
| 81 |  | Двустороння игра в волейбол. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Равномерный бег |
|  |  | **Спортивные игры баскетбол 7ч.** |  |  |  |
| 82 |  | Баскетбол: Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Равномерный бег |
| 83 |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Метания в горизонтальную цель |
| 84 |  | Варианты бросков мяча. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Метания в горизонтальную цель |
| 85 |  | Игра по упрощённым правилам баскетбола. | Учетное занятие | Спортивный инвентарь | Метания в горизонтальную цель |
| 86 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Метания в горизонтальную цель |
| 87 |  | Действия без мяча и с мячом. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Метания в горизонтальную цель |
| 88 |  | Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Метания в горизонтальную цель |
|  |  | **Гимнастика 6ч.** |  |  |  |  |
| 89 |  | Т.Б. на занятиях по гимнастике .Совершенствование строевых упражнений. | Практическое занятие | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазить по канату и шесту, выполнять опорные прыжки. | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 90 |  | Совершенствование О.Р.У. без предметов и с предметами. | Практическое занятие | Уметь бегать с максимальной скоростью 100м, выполнять прыжки , метания. | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 91 |  | Упражнения с партнёром на гимнастической стенке. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 92 |  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 93 |  | Страховка и помощь во время занятий. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 94 |  | Способы регулирования физической нагрузки .Правила самоконтроля. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
|  |  | **Лёгкая атлетика 6ч.** |  |  |  |
| 95 |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 96 |  | Прыжки в длину с разбега. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 97 |  | Совершенствовать прыжок в длину с разбега. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 98 |  | Спринтерский бег 100 метров. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Приседания |
| 99 |  | Метание гранаты.Кроссовая подготовка. | Практическое занятие | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 100 |  | Кросс 2000м-юноши.1000м –девушки. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
|  |  | **Спортивные игры футбол 5ч.** |  |  |  |
| 101 |  | Т.Б. на занятиях по футболу .Совершенствование техники ударов по мячу. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 102 |  | Совершенствование тактических действий в защите и нападении. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Упражнения на пресс |
| 103 |  | Выполнение штрафных ударов по воротам. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Кросс |
| 104 |  | Учебная игра. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Кросс |
| 105 |  | Двусторонняя игра. | Практическое занятие | Спортивный инвентарь | Кросс |