**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №3»**

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе

среднего (полного) общего образования

**Рабочая программа**

**по учебному курсу**

 **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 10-11-х классов**

**г.Абдулино**

 **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМОПротокол №\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_2019Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Васильева | Согласованозам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Обухова«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019 | Утверждаюдиректор МБОУ СОШ № 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Ю. Саморукова«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 |

Рекомендовано к работе

педагогическим советом школы

протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ 2019

 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**10-11 классы**

Составила :

 Васильева Анжела Валерьевна,

 учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

 2019-2020учебный год

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
2. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования.
3. Настоящая программа по Физической культуре для 10-11 классов составлена на основе следующих нормативных документов:
4. - Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. 07 мая 2013 г.)
5. - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ№ 1897от 17декабря 2010 года;
6. - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от04.12.2007г. No329- ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
7. - Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. No13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
8. - Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. No 1/5). <http://fgosreestr.ru> ;
9. - Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
10. - Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О
11. Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»;
12. - Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о
13. Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
14. - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)";
15. - Приказ 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, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 13123 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура».
16. - Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения.Физическая культура. Основная школа- М.: Просвещение, 2012;
17. - Положение «О порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ учебных предметов (курсов) педагога в МБОУ СОШ №3» от 13.04.2017 г.;
18. - Учебный план МБОУ СОШ № 3.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Место предмета в базисном учебном плане**

 Учебный план школы отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах..в 10 классе-102ч., в 11 классе-102ч.

 При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курс**
2. В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:
3. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
4. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
5. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
6. уметь:
7. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
8. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
9. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
10. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
11. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
12. повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
13. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
14. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
15. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
16. понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

**2. Содержание учебного предмета, курса**

Физическая культура 10 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно­силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

11 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно­силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на**

**освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов**  | **Контрольных работ** |
| **10** | **11** | **10** | **11** |
|  1 | **Основы физической культуры и здорового образа жизни**  | 4 | 4 | - | - |
| 2 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 3 | 3 | - | - |
| 3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | 90 | 90 | 9 | 9 |
| 4 | **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность** | 5 | 5 | - |  |
|  | **Итого** | 102 | 102 | 9 | 9 |

**ПРИЛОЖЕНИЯ 1**

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс**

**2019 – 2020учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема урока | Кол-во часов | **Содержание**  |
| план | факт |
| Спортивно - оздоровительная деятельность Легкая атлетика 16 часов. |
| 1 |  |  | ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон.  | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 2 |  |  | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств. Бег на выносливость. |
| 3 |  |  | Совершенствование старта и стартового разгона.Закаливание организма. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. |
| 4 |  |  | Совершенствование техники низкого старта. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции |
| 5 |  |  | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 6 |  |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. |
| 7 |  |  | Эстафеты с элементами легкой атлетики.Прыжки в длину с разбега. | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 8 |  |  | Старт и стартовый разгон в беге на 100 м. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Оздоровительные системы физического воспитания. |
| 9 |  |  | **Входная контрольная работа**Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 100 м – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 10 |  |  | Совершенствование техники эстафетного бега**.**Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 11 |  |  | **Контрольная работа**Прыжки в длину с разбега – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. |
| 12 |  |  | Совершенствование метания гранаты с разбега. | 1 | Метание гранаты на дальность. |
| 13 |  |  | Эстафетный бег 4х200м. ГТО. |  | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. ВСФК ГТО. |
| 14 |  |  | Развитие выносливости. Бег 2000, 3000 м. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 15 |  |  | **Контрольная работа**Метание гранаты – контрольный норматив. | 1 | Метание гранаты – контрольный норматив.  |
| **Прикладная физическая подготовка (1 час)** |
| 16 |  |  | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Полоса препятствий  |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность Футбол 6 часов.** |
| 17 |  |  | Техника безопасности на уроках футбола. Правила игра в футбол. | 1 | Техника безопасности на уроках игры в футбол.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 18 |  |  | Техника ведения мяча ногами. Тактика защиты и нападения. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 19 |  |  | Совершенствование техники передачи мяча левой и правой ногой.Удар головой в прыжке с разбега. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 20 |  |  | Совершенствование техники передвижений и поворотов. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 21 |  |  | Совершенствование обманных движений. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 22 |  |  | Совершенствование тактических действий и ударов по воротам.Остановка мяча грудью. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность Баскетбол 8 часов** |
| 23 |  |  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка и перемещения игроков. | 1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Инструктаж по баскетболу.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 24 |  |  | Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.Первая помощь при травмах. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 25 |  |  | Совершенствование штрафных бросков.Броски в движении. |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 26 |  |  | Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 27 |  |  | Совершенствование ведения мяча в разных стойках. Тактические действия в защите и нападении. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 28 |  |  | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 29 |  |  | Совершенствование техники защитных действий. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 30 |  |  | Совершенствование тактики игры. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни 1 час.** |
| 31 |  |  | Здоровый образ жизни  |  | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. |

|  |
| --- |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность Гимнастика с элементами акробатики 15 часов** |
| 32 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание упражнений на бревне и перекладине.  | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 33 |  |  | Акробатика. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 34 |  |  | Совершенствование упражнений на брусьях. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 35 |  |  | Совершенствование техники упражнений на бревне. |  | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 36 |  |  | Совершенствование упражнений на перекладине. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 37 |  |  | Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 38 |  |  | Лазание по канату  | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 39 |  |  | **Контрольная работа**Контрольный норматив – упражнения на бревне. | 1 | Контрольный норматив – упражнения на бревне. |
| 40 |  |  | **Контрольная работа**Контрольный норматив – упражнения на брусьях. | 1 | Контрольный норматив – упражнения на брусьях. |
| 41 |  |  | Совершенствование прыжков через гимнастического «коня». | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 42 |  |  | Совершенствование опорного прыжка через «коня». | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 43 |  |  | **Контрольная работа**Акробатические упражнения – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 44 |  |  | **Контрольная работа**Лазание по канату – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| **Прикладная физическая подготовка (2 час)** |
| 45 |  |  | Инструктаж по ТБ. Приемы самостраховки. | 1 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. |
| 46 |  |  | Приемы борьбы лежа,стоя. | 1 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)**  |
| 47 |  |  | Ритмическая гимнастика  | 1 | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |
| 48 |  |  | Аэробика  | 1 | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. |
| 49 |  |  | Атлетическая гимнастика  | 1 | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни (1час)** |
| 50 |  |  | Правовые основы физической культуры и спорта | **1** | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. |

|  |
| --- |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность Лыжная подготовка 21 час.** |
| 51 |  |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 5 км. | 1 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 52 |  |  | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 5 км. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 53 |  |  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 54 |  |  | Повороты на месте и в движении.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 55 |  |  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 56 |  |  | Совершенствование спусков и подъемов.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 57 |  |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 58 |  |  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 59 |  |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 5 км. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты**.** Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. |
| 60 |  |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 5 км. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 61 |  |  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 62 |  |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 5 км. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 63 |  |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 64 |  |  | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 65 |  |  | Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 5 км.. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 66 |  |  | Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 67 |  |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 68 |  |  | Совершенствование конькового хода. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 69 |  |  | Совершенствование одновременного одношажного хода.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 70 |  |  | Совершенствование спусков и подъемов.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 71 |  |  | **Контрольная работа**Бег по дистанции до 5 км...  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность Баскетбол 9 часов** |
| 72 |  |  | Броски с различных дистанций.  | 1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Инструктаж по баскетболу.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 73 |  |  | Совершенствование ведения мяча в различной стойке.  | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 74 |  |  | Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 75 |  |  | Совершенствование броска мяча после передачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 76 |  |  | Совершенствование штрафных бросков.  | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 77 |  |  | Совершенствование броска мяча с 3-5 метров, после передачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 78 |  |  | Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 79 |  |  | Совершенствование бросков с различных дистанций. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 80 |  |  | Учебно-тренировочная игра. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность Волейбол 12 часов.** |
| 81 |  |  | Техника безопасности на уроках игры в волейбол. Совершенствование стойки и передвижений игрока. | 1 | Техника безопасности на уроках игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 82 |  |  | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 83 |  |  | Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 84 |  |  | Совершенствование верхней подачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 85 |  |  | Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 86 |  |  | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 87 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 88 |  |  | Совершенствование стойки и перемещений игрока. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 89 |  |  | Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 90 |  |  | Совершенствование игры в нападении через 3-ю зону. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 91 |  |  | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 92 |  |  | Нападающий удар при встречных передачах. | 1 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)" |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность Легкая атлетика 8 часов.** |
| 93 |  |  | ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. |
| 94 |  |  | Совершенствование прыжка в высоту с разбега. | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. |
| 95 |  |  | Совершенствование метания гранаты. | 1 | Метание гранаты на дальность.  |
| 96 |  |  | Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 97 |  |  | **Контрольная работа**Бег 100 м – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 98 |  |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. |
| 99 |  |  | «Русская лапта», тактика игры  | 1 | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. |
| 100 |  |  | «Русская лапта», правила соревнований  | 1 | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. |
| **Прикладная физическая подготовка (2 часа)**  |
| 101 |  |  | Бег с элементами спортивного ориентирования.  | 1 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;  |
| 102 |  |  | Кроссовая подготовка  | 1 | Совершенствование техники в беге на короткие, дистанции. |

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

**2019 – 2020учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема урока | Кол-во часов | **Содержание**  |
| план | факт |
| Спортивно - оздоровительная деятельность Легкая атлетика 16 часов. |
| 1 |  |  | ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон.  | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 2 |  |  | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств. Бег на выносливость. |
| 3 |  |  | Совершенствование старта и стартового разгона.Закаливание организма. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. |
| 4 |  |  | Совершенствование техники низкого старта. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции |
| 5 |  |  | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 6 |  |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. |
| 7 |  |  | Эстафеты с элементами легкой атлетики.Прыжки в длину с разбега. | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 8 |  |  | Старт и стартовый разгон в беге на 100 м. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Оздоровительные системы физического воспитания. |
| 9 |  |  | **Входная контрольная работа**Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 100 м – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 10 |  |  | Совершенствование техники эстафетного бега**.**Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 11 |  |  | **Контрольная работа**Прыжки в длину с разбега – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. |
| 12 |  |  | Совершенствование метания гранаты с разбега. | 1 | Метание гранаты на дальность. |
| 13 |  |  | Эстафетный бег 4х200м. ГТО. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. ВСФК ГТО. |
| 14 |  |  | Развитие выносливости. Бег 2000, 3000 м. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 15 |  |  | **Контрольная работа**Метание гранаты – контрольный норматив. | 1 | Метание гранаты – контрольный норматив.  |
| **Прикладная физическая подготовка (1 час)** |
| 16 |  |  | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Полоса препятствий  |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность Футбол 6 часов.** |
| 17 |  |  | Техника безопасности на уроках футбола. Правила игра в футбол. | 1 | Техника безопасности на уроках игры в футбол.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 18 |  |  | Техника ведения мяча ногами. Тактика защиты и нападения. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 19 |  |  | Совершенствование техники передачи мяча левой и правой ногой.Удар головой в прыжке с разбега. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 20 |  |  | Совершенствование техники передвижений и поворотов. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 21 |  |  | Совершенствование обманных движений. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| 22 |  |  | Совершенствование тактических действий и ударов по воротам.Остановка мяча грудью. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность Баскетбол 8 часов** |
| 23 |  |  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка и перемещения игроков. | 1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Инструктаж по баскетболу.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 24 |  |  | Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.Первая помощь при травмах. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 25 |  |  | Совершенствование штрафных бросков.Броски в движении. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 26 |  |  | Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 27 |  |  | Совершенствование ведения мяча в разных стойках. Тактические действия в защите и нападении. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 28 |  |  | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 29 |  |  | Совершенствование техники защитных действий. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 30 |  |  | Совершенствование тактики игры. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни 1 час.** |
| 31 |  |  | Здоровый образ жизни  |  |  |

|  |
| --- |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность Гимнастика с элементами акробатики 15 часов** |
| 32 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание упражнений на бревне и перекладине.  | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 33 |  |  | Акробатика. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 34 |  |  | Совершенствование упражнений на брусьях. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 35 |  |  | Совершенствование техники упражнений на бревне. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 36 |  |  | Совершенствование упражнений на перекладине. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 37 |  |  | Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 38 |  |  | Лазание по канату  | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 39 |  |  | **Контрольная работа**Контрольный норматив – упражнения на бревне. | 1 | Контрольный норматив – упражнения на бревне. |
| 40 |  |  | **Контрольная работа**Контрольный норматив – упражнения на брусьях. | 1 | Контрольный норматив – упражнения на брусьях. |
| 41 |  |  | Совершенствование прыжков через гимнастического «коня». | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 42 |  |  | Совершенствование опорного прыжка через «коня». | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 43 |  |  | **Контрольная работа**Акробатические упражнения – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 44 |  |  | **Контрольная работа**Лазание по канату – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| **Прикладная физическая подготовка (2 час)** |
| 45 |  |  | Инструктаж по ТБ. Приемы самостраховки. | 1 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. |
| 46 |  |  | Приемы борьбы лежа,стоя. | 1 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)**  |
| 47 |  |  | Ритмическая гимнастика  | 1 | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |
| 48 |  |  | Аэробика  | 1 | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. |
| 49 |  |  | Атлетическая гимнастика  | 1 | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни (1час)** |
| 50 |  |  | Правовые основы физической культуры и спорта | **1** | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. |

|  |
| --- |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность Лыжная подготовка 21 час.** |
| 51 |  |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движенииБег по дистанции до 5 км. | 1.  | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 52 |  |  | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 5 км. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 53 |  |  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 54 |  |  | Повороты на месте и в движении.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 55 |  |  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 56 |  |  | Совершенствование спусков и подъемов.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 57 |  |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 58 |  |  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 59 |  |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 5 км. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты**.** Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. |
| 60 |  |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 5 км. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 61 |  |  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 62 |  |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 5 км. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 63 |  |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 64 |  |  | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 65 |  |  | Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 5 км.. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 66 |  |  | Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 67 |  |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 68 |  |  | Совершенствование конькового хода. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 69 |  |  | Совершенствование одновременного одношажного хода.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 70 |  |  | Совершенствование спусков и подъемов.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| 71 |  |  | **Контрольная работа**Бег по дистанции до 5 км.. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты. |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность Баскетбол 9 часов** |
| 72 |  |  | Броски с различных дистанций.  | 1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Инструктаж по баскетболу.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 73 |  |  | Совершенствование ведения мяча в различной стойке.  | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 74 |  |  | Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 75 |  |  | Совершенствование броска мяча после передачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 76 |  |  | Совершенствование штрафных бросков.  | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 77 |  |  | Совершенствование броска мяча с 3-5 метров, после передачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 78 |  |  | Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 79 |  |  | Совершенствование бросков с различных дистанций. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| 80 |  |  | Учебно-тренировочная игра. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность Волейбол 12 часов.** |
| 81 |  |  | Техника безопасности на уроках игры в волейбол. Совершенствование стойки и передвижений игрока. | 1 | Техника безопасности на уроках игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 82 |  |  | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 83 |  |  | Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 84 |  |  | Совершенствование верхней подачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 85 |  |  | Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 86 |  |  | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 87 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 88 |  |  | Совершенствование стойки и перемещений игрока. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 89 |  |  | Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 90 |  |  | Совершенствование игры в нападении через 3-ю зону. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 91 |  |  | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). |
| 92 |  |  | Нападающий удар при встречных передачах. | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)" |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность Легкая атлетика 8 часов.** |
| 93 |  |  | ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. |
| 94 |  |  | Совершенствование прыжка в высоту с разбега. | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. |
| 95 |  |  | Совершенствование метания гранаты. | 1 | Метание гранаты на дальность.  |
| 96 |  |  | Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 97 |  |  | **Контрольная работа**Бег 100 м – контрольный норматив. | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 98 |  |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. |
| 99 |  |  | «Русская лапта», тактика игры  | 1 | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. |
| 100 |  |  | «Русская лапта», правила соревнований  | 1 | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. |
| **Прикладная физическая подготовка (2 часа)**  |
| 101 |  |  | Бег с элементами спортивного ориентирования.  | 1 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.  |
| 102 |  |  | Кроссовая подготовка  | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |

**ПРИЛОЖЕНИЯ 2**

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и****средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **Старшая школа** |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного( полного) общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая куль­тура. 5-9 классы | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.3 | «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2012).УМК Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010УМК Физическая культура 8-9 класс Автор: Лях Владимир Иосифович, Зданевич Александр Александрович Редактор: Цуканова Н. А., Маслов М. В.Издательство: Просвещение, 2012 г. | К | В составе библиотечного фонда |
|  | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**Физическая культура. 10—11 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.*.*М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 10—11 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: 1Шр://\у\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/УПеп8ки Р1г-га 5-7к1/*В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: Ьир://\у\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/Ьа11 Р12- га10-11/*В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 клас­сы (серия «Текущий контроль»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по но­вым стандартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан­дартам»),*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федера­ции, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тес­товый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд. |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физи­ческая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда. |
| **2** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 2.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учеб­ного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |  |
| 2.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастиче­ских комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных со­ревнований и физкультурных праздников |
| 2.3 | Цифровая фотокамера | Д |  |
| 2.4 | Экран (на штативе или навесной) | Д | Минимальные размеры 1,25X1,25 |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| **3.1** | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| **3.2** | Козёл гимнастический | Г |  |
| **3.3** | Конь гимнастический | Г |  |
| **3.4** | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| **3.5** | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| **3.6** | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| **3.7** | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| **3.8** | Комплект навесного оборудования | Г | В комплект входят перекла­дина, брусья, мишени для ме­тания |
| **3.9** | Гантели наборные | Г |  |
| **3.10** | Коврик гимнастический | К |  |
| *Лёгкая атлетика* |
| 4.1 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 4.2 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 4.3 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |
| 4.4 | Лента финишная | Д |  |
| 4.4. | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 4.5 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д |  |
| 4.6 | Номера нагрудные | Г |  |
| *Подвижные и спортивные игры* |
| 4.7 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 4.8 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 4.9 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 4.6 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 4.7 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 4.8 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 4.9 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.10 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.11 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 4.12 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.13 | Номера нагрудные | Г |  |
| *Туризм* |
| 4.14 | Палатки туристские (двухместные) | Г |  |
| 4.15 | Рюкзаки туристские | Г |  |
| 4.16 | Комплект туристский бивуачный | Д |  |
| *Средства первой помощи* |
| 4.17 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **5**. | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 5.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д |  |
| 6.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 6.6 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 6.7 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.8 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.9 | Лыжная трасса | Д |  |

**Использование литературных источников**

 1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011

 2. Примерная программа по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

 3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

 4. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

 5. Требования к оснащенности образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением стандарта по физической культуре;

 - Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 класс. Москва, «Просвещение», 2006г.;

 - Физическая культура: академический школьный учебник 5 класс Москва, «Просвещение», 2012г.

**ПРИЛОЖЕНИЯ 3**

 **Описание учебно-методического и контрольно-оценочного обеспечения образовательной деятельности.**

**Методика и технологии**

 Современные образовательные технологии, используемые в физическом воспитании, позволяют более результативно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В организации урочной и внеурочной работы по физической культуре эффективно используются современные образовательные технологии, которые тесно взаимосвязаны или дополняют друг друга.

К числу таких образовательных технологий относятся:здоровье сберегающие технологии, индивидуальное и разно уровневое обучение (на основе учета индивидуально-личностных особенностей), обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, метод проектов и др.

 Использование инновационных технологий в физическом воспитании - это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу, с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом, – это главная цель, повышения уровня обучения физической культуре для сохранения здоровья Инновационность:

**Педагогическая технология** – построение системы целей (от общих к конкретным) для достижения определенного результата развития ученика с высокой вариативностью использования методов, приемов, средств и форм организации обучения.

 Пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализую инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Здоровье сберегающие технологии,**

 Одним из главных направлений здоровье сбережения создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса

**Информационно-коммуникативные технологии**

Позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно: в качестве подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, методических разработок использование электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, с их иллюстративными, анимационными возможностями использование программных ресурсов для создания собственных учебных пособий к урокам, на этапе повторения пройденного материала, использование возможности компьютерного тестирования, использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности, использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации, для участия в дистанционных олимпиадах, конференциях через сеть Интернет, использование учащимися для подготовки домашнего задания.

**Проектная деятельность**

Использование технологии проектного обучения, позволяет вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный процесс. Для ученика проект – это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально и в группах, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат.

На уроках – это развитие познавательного интереса учащихся к физической культуре и спорту, а расширение их кругозора способствует развитию творческих способностей, навыков научно-исследовательской деятельности, межпредметных связей, в частности с такими предметами как информатика, биология, астрономия, физика. Учащиеся используют навыки владения компьютерными технологиями и знания по различным предметам для создания проектных работ, рефератов, презентаций, наглядных пособий по разделам учебной программы. Участник проекта собирает информацию по своему плану, что позволяет увидеть или оценить какой-либо процесс с разных точек зрения. Во время подготовки к защите проекта воспитанники изучают обширный материал, проводят анкетирование, выпускают информационные листки, презентации.

**Игровые технологии** на уроке с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Само ценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости.

**Оценочные материалы освоения учебного предмета, курса**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

Высокий показатель равен оценке-«5»

Средний показатель равен оценке-«4»;

Низкий показатель равен оценке-«3»;

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |

**Критерии оценки обучающихся;**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством  усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

      Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыковявляется их правильность и прочностьчто выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

 оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

    Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

     Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.