

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 г. Челябинска»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
основное общее образование
для 10-11 класса

разработчики: Зенцов Александр Сергеевич,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория.

Челябинск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к календарно-тематическому планированию по физической культуре
10 класс

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
4. Положение о разработке рабочей программы по предметам МАОУ «СОШ№14 г. Челябинска».
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Допущено МОиН РФ.-М.: Просвещение. 2011. (Авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» на ступени среднего общего образования отводится 210 часа из расчета 3 часа в неделю с 10 по 11 класс.

Дидактическое обеспечение реализации рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»:

Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях - М.: Просвещение, 2016г.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура».

Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре ПООП начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность продемонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;
- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться»,

соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

3. **Тематическое планирование с указанием количества часов по разделам.**

№ п/п	Тема раздела	Кол часов 10 класс	Кол часов 11 класс
1	Знание о физической культуре	4	4
2	Способы самостоятельной деятельности	7	7
3	Физическое совершенствование.	94	94

Итого: 210 часов.

**Календарно-тематическое планирование для 10-11 классов
по учебному предмету «Физическая культура»
на 2017-2018 учебный год**

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата плана	Дата факт	Планируемые результаты освоения обучающимися раздела учебной программы		Реализация вопросов НРЭО	Форма контроля/КИМ	Корректировка
						метапредметные	предметные			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Раздел 1. Знание о физической культуре	Вводный инструктаж. Современные оздоровительные системы.	1	1.09-7.09		Научится устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.		Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальн	с.41	
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Организация самостоятельных занятий физической культуры.	1	1.09-7.09		Научится самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале				
3	Раздел 3.	Инструктаж по ТБ при	1	1.09-						

	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12ч).	выполнении легкоатлетических упражнений.		7.09		Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости, скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; учитывать правила в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий; уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в		х ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.		
4		Спринтерский бег.	1	8.09-14.09						
5		Эстафетный бег.	1	8.09-14.09						
6		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	8.09-14.09						
7		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	15.09 - 21.09						
8		Кросс по пересечённой местности.	1	15.09 - 21.09						
9		Медленный бег	1	15.09 - 21.09						
10		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	22.09 - 28.09						
11		Преодоление полосы препятствий.	1	22.09 - 28.09						
12		Прыжок в высоту с разбега.	1	22.09 - 28.09						
13		Бег в равномерном темпе.	1	29.09 - 5.10						
14		Преодоление полосы препятствий, с использованием метания мяча.	1	29.09 - 5.10						

						коллективном обсуждении акробатических комбинаций, легкоатлетических упражнений.				
15	Раздел 2. Способы самостояте льной деятельнос ти.	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культуры.	1	29.09 - 5.10						
16	Раздел 3. Физическое совершенство. Спортивные игры.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	1	6.10- 12.10						
17	Волейбол (12 ч.)	Технические приёмы игры в волейбол.	1	6.10- 12.10						
18		Передача мяча двумя руками в опоре.	1	6.10- 12.10						
19		Прямая подача мяча.	1	13.10 - 19.10						
20		Передача мяча двумя руками в прыжке.	1	13.10 - 19.10						
21		Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	13.10 - 19.10						
22		Передача мяча одной рукой в прыжке.	1	20.10 - 26.10						
23		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1	20.10 - 26.10						
24		Передача мяча двумя руками в падении назад перекатом на спину.	1	20.10 - 26.10						
25		Атакующий удар. Блокирование	1	27.10						

26		Правила игры в волейбол.	1	6.11-12.11						
27		Игра в волейбол по правилам.	1	6.11-12.11						
28	Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура в жизни современного человека.	1	6.11-12.11						
29	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культуры.	1	13.11 - 19.11						
30	Раздел 3. Физическое совершенствование. Гимнастика	Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	13.11 - 19.11						
31	с элементами акробатики	Строевая подготовка.	1	13.11 - 19.11						
32	(19ч.)	Упражнения для коррекции осанки.	1	20.11 - 26.11						
33		Подъём переворотом	1	20.11 - 26.11						
34		Подтягивание в висе.	1	20.11 - 26.11						
35		Упражнения для коррекции массы тела.	1	27.11 - 3.12						
36		Опорный прыжок.	1	27.11 - 3.12						
37		Массаж лица.	1	27.11 - 3.12						
38		Опорный прыжок.	1	4.12-10.12						
39		Длинный кувырок.	1	4.12-						

				10.12						
40		Стойка на голове и руках.	1	4.12-10.12						
41		Производственная гимнастика. Гимнастика для глаз.	1	11.12 - 17.12						
42		Опорный прыжок.	1	11.12 - 17.12						
43		Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	1	11.12 - 17.12						
44		Лазанье по канату.	1	18.12 - 24.12						
45		Строевая подготовка.	1	18.12 - 24.12						
46		Атлетическая гимнастика	1	18.12 - 24.12						
47		Лазанье по канату.	1	25.12 - 29.12						
48		Строевая подготовка.	1	25.12 - 29.12						
49	Раздел 1. Знание о физической культуре	Повторный инструктаж. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	11.01 - 17.01						
50	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры.	1	11.01 - 17.01						
51	Раздел 3.	Инструктаж по ТБ при	1	11.01					Лыжный	

	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (12ч).	выполнении лыжной подготовки.		- 17.01				спорт на Урале. Судейство на лыжных гонках. Особенности горнолыжной техники. Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом. Одежда лыжника – гонщика. Характеристики лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Особенности развития лыжного спорта на Урале. Олимпийские чемпионы Южного Урала. Участие Российских спортсменов в первенствах мира. Участие уральских спортсменов на олимпиаде		
52		Попеременный двухшажный ход.	1	18.01 - 24.01						
53		Передвижения на лыжах.	1	18.01 - 24.01						
54		Одновременный одношажный ход.	1	18.01 - 24.01						
55		Передвижение с чередованием лыжных ходов.	1	25.01 - 31.01						
56		Прохождение дистанции.	1	25.01 - 31.01						
57		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1	25.01 - 31.01						
58		Подъемы. Спуски.	1	1.02- 7.02						
59		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1	1.02- 7.02						
60		Преодоление полосы препятствий.	1	1.02- 7.02						
61		Поворот переступанием.	1	8.02- 14.02						
62		Прохождение дистанции на результат.	1	8.02- 14.02						
63		Раздел 2.	Оздоровительно –	1	8.02-					

	Способы самостоятельной деятельности.	гигиенические процедуры.		14.02						
64	Раздел 3. Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	1	15.02 - 21.02						
65	Спортивные игры. Баскетбол (15ч).	Технические приёмы игры в баскетбол.	1	15.02 - 21.02						
66		Броски мяча в корзину.	1	15.02 - 21.02						
67		Передача мяча.	1	22.02 - 28.02						
68		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	22.02 - 28.02						
69		Передача мяча двумя руками снизу.	1	22.02 - 28.02						
70		Передача мяча одной рукой снизу.	1	1.03- 7.03						
71		Ловля мяча.	1	1.03- 7.03						
72		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	1.03- 7.03						
73		Ведение мяча.	1	9.03- 14.03						
74		Правила игры в баскетбол.	1	9.03- 14.03						
75	Игра в баскетбол по правилам.	1	9.03- 14.03							
76	Тактические действия в игре баскетбол.	1	15.03 - 21.03							

77		Штрафной бросок.	1	15.03 - 21.03						
78		Игра в баскетбол по правилам.	1	15.03 - 21.03						
79	Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	1	22.03 - 28.03						
80	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.	1	22.03 - 28.03						
81	Раздел 3. Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	1	22.03 - 28.03						
82	Спортивные игры. Футбол (12 ч.)	Технические приёмы игры в футбол.	1	29.03 - 30.03						
83		Удары серединой подъёма стопы.	1	29.03 - 30.03						
84		Удар внешней частью подъёма.	1	9.04- 15.04						
85		Удар внутренней стороной стопы.	1	9.04- 15.04						
86		Удар носком.	1	9.04- 15.04						
87		Удар пяткой.	1	16.04 - 22.04						
88		Удар головой.	1	16.04 - 22.04						
89		Правила игры в футбол.	1	16.04 -						

				22.04						
90		Тактические действия в футболе.	1	23.04 - 29.04						
91		Игра в футбол по правилам.	1	23.04 - 29.04						
92		Промежуточная аттестация.	1	23.04 - 29.04					Промежуточн ая аттестация.	
93	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	ОРУ для подготовки к соревновательной деятельности.	1	30.04 -6.05						
94	Раздел 3. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика(12 ч.)	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений.	1	30.04 -6.05						
95		Прыжок в высоту с разбега.	1	30.04 -6.05						
96		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	7.05- 13.05						
97		Спринтерский бег.	1	7.05- 13.05						
98		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	7.05- 13.05						
99		Кросс по пересечённой местности.	1	14.05 - 20.05						
100		Повторение. Эстафетный бег.	1	14.05 - 20.05						
101		Повторение. Строевая	1	14.05						

		подготовка.		- 20.05						
102		Повторение. Игра в волейбол по правилам.	1	21.05 - 27.05						
103		Повторение. Медленный бег	1	21.05 - 27.05						
104		Повторение. Бег в равномерном темпе.	1	21.05 - 27.05						
105		Повторение. Метание малого мяча	1	28.05 - 31.05						

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Нормативы для контроля у юношей и девушек 10 класса.

Юноши

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10□18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3

Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10□18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100

Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

