
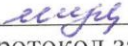


Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия
№ 20 имени Героя Советского Союза В.Б.
Миронова» г.о. Саранск РМ
 Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/286 от 01.09.2021г.

Рабочая программа

учебного предмета (курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование предмета (курса))

10 А КЛАСС

Автор – составитель: Десинов А.Н.
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 - 2022 учебный год

Паспорт рабочей программы

10 класс (юноши)

Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
Учебники	« Физическая культура» 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
Объём учебного времени	2 часа
Режим занятий	Понедельник-5 урок Среда – 5 урок
Уровень обучения	Базовый

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: В.И.Лях, М.А.А.Зданевич: Просвещение, 2012г.).

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МОУ «Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова» городского округа Саранск;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В примерную учебную программу по физической культуре внесены следующие изменения и дополнения:

Темы из раздела 1.5 «Лыжная подготовка» перенесены в разделы: 1.2 «Баскетбол», 1.7 «Волейбол», в связи с отсутствием, соответствующей нормам техники безопасности, площадки.

- *в содержание учебного предмета:*

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;
- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной

для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 10-11 классах уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В 10-11 классах данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

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

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

В 10-11 классах такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

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

Отличительные особенности целевых уроков:

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

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 10-11 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОУ «Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова». Предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классах в объеме 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 10-11 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других

образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач,

связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Медико-биологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: 10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи);

Содержание раздела: 10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

Содержание раздела: 10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Раздел 4. Приёмы саморегуляции.

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: 10-11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Раздел 5. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий,)

Содержание раздела: 10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Раздел 6. Баскетбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: 10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Раздел 7. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздела: 10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Раздел 8. Волейбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий,)

Содержание раздела: 10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»,

10 класс (юноши)

№ п/п	Наименование разделов	Максимальна я нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическое обучение, ч.	Контрольны й учет
I четверть				
I.	Раздел «Легкая атлетика»	10		
	Бег 30 м - на результат (финальное усилие).		+	1
	Метание гранаты с полного разбега		+	1
	Бег 2000 метров – на результат.		+	1
	Прыжок в длину с места (см).		+	1
II	Раздел: «Гимнастика»	8		
	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).		+	1
	Акробатическое соединение из 7-8элементов.		+	1
	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в дину, высота 115 см).		+	1
	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).		+	1
	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа		+	1
II четверть				
III	Раздел: «Баскетбол»	14		
	Ведение «Змейкой»- прием на 2 шага – бросок в кольцо (с попаданием).		+	1
	Сочетание приемов: ведение – передача - ловля высоко летящего мяча – бросок в кольцо (в прыжке).		+	1
	Бросок мяча с боку за 30' (кол-во раз).		+	1
	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке, со среднего расстояния из – под щита («крюк»).			1
	штрафной бросок (кол-во раз)			1
	Сочетание приёмов: Ведение – прием на 2 шага с прокруткой мяча за спиной.			1
	сочетание приемов: обводка защитника с ведением – бросок в кольцо: прием на 2 шага – бросок в кольцо: ведение – поворот на стоящей с заде ноге – бросок в кольцо (в 3 кольца.			1
III четверть				
IV	Раздел: «Волейбол»	14		

	«Челночный бег» 3х10м			1
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку		+	1
	Передачи снизу над собой (кол-во раз).			1
	верхняя прямая подача (кол-во раз).		+	1
	Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу (техника выполнения)		+	1
	Прямой нападающий удар со 2 или 4 зоны		+	1
V	Раздел: «Уличный баскетбол»	6		
	ловля мяча отскочившего от щита.		+	1
	Финт на бросок - бросок.		+	1
	Финт на рывок - рывок - бросок.		+	1
IV четверть				
VI	Раздел: «Гимнастика»	8		
	Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см)		+	1
	Акробатическое соединение:			1
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз).			
	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в дину, высота 115 см).		+	1
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30' (кол-во раз).		+	1
VII	Раздел «Легкая атлетика»	8		
	Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат.		+	1
	прыжок в длину с места (см)		+	1
	Метание гранаты на дальность с полного разбега.		+	1
	Бег 2000 м – на результат.		+	1
	Итого			33

10 класс

Календарно-тематическое планирование на I четверть.

Общее количество часов – 18 часов

№ уро ка	Наименовани е раздела программы Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/З (учет и хранение результатов образовательно го процесса)	Дата проведения	
									план	фак т
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8	9	10.	11.
I четверть.										
I. Легкая атлетика – 10 часов										
1.	1. Основы знаний	1	Вводный	Т.Б. по разделу «Легкая атлетика». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Бег-800м. Специально беговые упражнения. ОРУ на месте. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать требования Т.Б. по разделу «Легкая атлетика».	Презентация на тему «Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни».	Устный опрос.	Прыжки со скакалкой.	6.09	
2	2. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	4	Совершенствование	Бег – 800м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон: бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать и уметь демонстрировать технику низкого старта Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Презентация на тему: «Бег с низкого старта» https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-legkaya-atletikabeg-s-nizkogo-starta-2505381.html	текущий	Прыжки со скакалкой.	8.09	
3	Эстафетный бег. Финальное усилие.		Совершенствование	Теория – «Динамика биохимических процессов в организме во время мышечной работы». Бег – 1000м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки. Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Презентация на тему: «Динамика биохимических процессов в организме во время мышечной работы».	текущий	Прыжки со скакалкой.	13.09	
4			Совершенствование	Бег – 600м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег 30 м (финальное усилие). Спортивные игры			текущий		15.09	
5			Контрольный	Бег – 800м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. КУ - Бег 30 м - на результат (финальное	Уметь демонстрировать финальное усилие в		Бег 30 метров. Ю «5» – 4,4; «4» – 4,8;		20.09	

				усилие). Спортивные игры.	беге на 30 метров..		«3» – 5,0. СМГ без учета времени			
6	3.Бег на средние дистанции. 4.Метание гранаты 500г	5	Совершенствование	Бег – 1000м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Прыжок в длину с места. Метание гранаты (с места без усилия свои возможности: 5 р. – правой, левой). Развитие силовых качеств и выносливости.	Знать технику метания гранаты.			Техника метания гранаты Прыжок в длину с места.	22.09	
7	Длительный бег Развитие скоростной выносливости		Комплексный	Теория – Метание гранаты. Бег – 1500м ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность (подбор разбега). Спортивные игры. Развитие силовых качеств и выносливости.	Уметь подбирать разбег для последующего метания гранаты.	Презентация на тему: «Метание гранаты».		Правила подбора разбега в метании	27.09	
8	Развитие скоростно-силовых качеств.		Совершенствование	Бег – 2000м. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты с места (финальное усилие). Развитие силовых качеств и выносливости.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Презентация на тему: «Прыжок в длину с места» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-prizhka-v-dlinu-s-mesta-1231789.html	текущий	Прыжок в длину с места.	29.09	
9				Бег – 800м. Прыжки и многоскоки. ОРУ в движении. Прыжок в длину с места (см). Развитие силовых качеств и выносливости. Спортивные игры.				Прыжок в длину с места.	4.10	
10			Контрольный	Бег – 800м. Прыжки и многоскоки. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с места (см). Спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.		Прыжок в длину с места (см). Ю. «5» – 230 см; «4» – 210 см; «3» – 200 см СМГ		6.10	
II. Гимнастика -8 часов										
11 (1)	Строевые упражнения Акробатика	6	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения: перестроения из шеренги по одному – в две, в три. Повороты на месте. Развитие	Знать ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	Презентация на тему: «Техника безопасности на уроках гимнастики»		Упражнения на гибкость.	11.10	

				силовых способностей.		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temutehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1791341.html				
12 (2)			Совершенствование	Строевые упражнения: строевой шаг: пол - шага и полный шаг. Кувырок через препятствия. Стойка на голове, руках. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости.	Уметь выполнять стойку на голове, руках			Стойка на голове, руках. Упражнения на гибкость.	13.10	
13 (3)			Контрольный	Акробатические элементы: КУ - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)			Наклон туловища вперед (см). Ю. «5» – 13см; «4» – 8 см; «3» – 6 см.		18.10	
14 (4)	Опорный прыжок		Комплексный	Упражнение на гимнастической скамейке. Прыжки «змейкой» через скамейку. Длинный кувырок через препятствия. Стойка на голове, руках. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь выполнять Акробатическое соединение				18.10	
15 (5)			Контрольный	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. КУ - Акробатическое соединение из 7-8 элементов.	Уметь выполнять Акробатическое соединение.			Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20.10	
16 (6)				ОРУ с предметами. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок		Техника выполнения.	Подтягивание на перекладине	20.10	
17 (7)			Контрольный	ОРУ с предметами. КУ - Поднимание туловища из			Поднимание		20.10	

				положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).			туловища из положения, лежа на спине Ю. «5» – 50 р.; «4» – 40 р; «3» – 30 р.			
18 (8)			Комплексный	Подведение итогов по разделу «Гимнастика».				.	20.10	

10 класс
Календарно-тематическое планирование на II четверть.
Общее количество часов - 14

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
II - четверть										
Баскетбол –14 часов										
19 (1)	Спортивные игры Баскетбол	Ведение: «змейкой», «восьмеркой».	14	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Ведение: «змейкой», «восьмеркой». Прием на 2 шага с броском в кольцо. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение: «змейкой», «восьмеркой».	текущий	Броски в цель	11	
20 (2)				совершенствование	Перемещение в стойке баскетболиста Передачи в движении. Ведение: «змейкой», «восьмеркой». Прием на 2 шага с броском в кольцо. Развитие координационных способностей.				11	
21 (3)		Бросок мяча		Контрольный	КУ – Ведение «Змейкой»- прием на 2 шага – бросок в кольцо (с попаданием). Передачи: двумя руками сверху, снизу, от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Ловля высоко летящего мяча с броском в кольцо.	Уметь сочетать приемы.	Техника выполнения	Броски в цель	11	

					Учебная игра.					
22 (4)		Бросок мяча с боку.	4	совершенствов ание	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски с боку с места (справой и левой стороны) Сочетание приемов: ведение – передача - ловля высоко летящего мяча – бросок в кольцо (в прыжке).	Корректировка движений при ловле и броске мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Броски в цель	11	
23 (5)				Контрольный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча . КУ - Сочетание приемов: ведение – передача - ловля высоко летящего мяча – бросок в кольцо (в прыжке). Учебная игра.		Техника выполнения (с попаданием в кольцо)	Броски в цель	11	
24 (6)				совершенствов ание	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита («крюк»). Бросок мяча с боку (справой и левой стороны). Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча. Уметь попадать в кольцо.	текущий	Броски в цель	11	
25 (7)				Контрольный	Ведение 2-х мячей правой – левой рукой, передачи, жонглирование. Штрафной бросок. КУ - Бросок мяча с боку за 30' (кол-во раз).		Бросок мяча с боку за 30' (кол-во раз). Ю. «5» – 12 р.; «4» – 10 р; «3» – 8 р.		12	
26 (8)		Тактика игры		совершенствов ание	Мини-соревнования. Учебная игра. Тактика игры. Правила соревнований. Судейство. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Уметь применять приемы и тактические действия.			12	
27 (9)				Контрольный	ОРУ с мячом. Ведение 2-х мячей правой – левой рукой, передачи, жонглирование. Передачи в тройках со сменой мест. КУ - Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке, со		Техника выполнения (с попаданием в кольцо)	Броски в цель	12	

					среднего расстояния из – под щита («крюк»). Учебная игра.					
28 (10)		Перехват мяча		Комбинированный	Передача мяча в тройках со сменой мест. Передача мяча от плеча в движении с броском в кольцо. Перехват мяча Ведение – прием на 2 шага с прокруткой мяча за спиной. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять прокрутку за спиной		Броски в цель	12	
29 (11)				Контрольный	ОРУ с мячом. Передачи в парах в движении к кольцу Взаимодействие нападающих 2:1. Действия защитников при персональной опеке (подстраховка партнеров). Перехват мяча. КУ – штрафной бросок (кол-во раз)	Уметь делать передачи в движении.	штрафной бросок (кол-во раз) Ю. «5» – 3 р.; «4» – 2 р.; «3» – 1 р. – техника броска	Прыжки со скакалкой	12	
30 (12)				Контрольный	КУ - Сочетание приёмов: Ведение – прием на 2 шага с прокруткой мяча за спиной. Перехват мяча. Игровые задания 2х1, 3х1.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приемы.	Техника выполнения с (попаданием в кольцо)	Прыжки со скакалкой	12	
31 (23)		Тактические действия		Контрольный	КУ – сочетание приемов: обводка защитника с ведением – бросок в кольцо: прием на 2 шага – бросок в кольцо: ведение – поворот на стоящей сзади ноге – бросок в кольцо (в 3 кольца). Действия защитников при персональной опеке (подстраховка партнеров). Передачи на месте и в движении. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технические приемы.	Оценка техники выполнения сочетания приемов.	Комплекс 3	12	
32 (14)				Совершенствование	Мини-соревнования. Учебная игра. Правила соревнований. Судейство. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приемы.		Комплекс 3	12	

10 класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть.

Общее количество часов - 20

№ урока	Наименова ние раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
III - четверть										
Волейбол - 14 часов										
33 (1)	Спортив ые игры	Волейбол Стойка и перемещение игрока	14	Комбинированн ый	Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». ОРУ ос скалкой. Перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием сверху, снизу. Прием мяча отраженного сеткой. Игра «Волейбол».	Знать требования инструкции по Т.Б.		Передач и над собой двумя руками.	01	
34 (2)		Верхняя прямая подача мяча		Контрольный	КУ – «Челночный бег» 3х10м Перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. "Недоброс". Прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Игра «Волейбол».	Уметь принимать мяч от сетки.	«Челночный бег» 3х10м Ю. «5» - 7.8 «4» - 8.0; «3» - 8.8; СМГ Без учета времени	Передач и над собой двумя руками	01	
35 (3)				Контрольный	КУ – Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения, после подачи через сетку. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять верхние передачи через сетку.	Техника выполнения упражнения		01	
36 (4)		Прием снизу после подачи		Комбинированн ый	Передачи сверху и снизу над собой. Верхняя прямая подача на точность (1, 6, 5). Прием снизу после подачи. Прием мяча снизу стоя спиной к сетке. Прием мяча отраженного сеткой. Прием подачи с укороченного расстояния.	Уметь выполнять нижний прием.			01	
37 (5)				Совершенствова ние	Передачи сверху и снизу над собой. Верхняя прямая подача на точность (1, 6, 5). Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Групповые упражнения с подач через сетку.			передач и снизу над собой	01	
38 (6)				Контрольный	КУ – Передачи снизу над собой (кол-во раз). Учебная игра волейбол (розыгрыш на «три»). Правила. Тактика игры.	Уметь выполнять передачи снизу над собой	Передачи снизу над собой: Ю. «5» - 15 р.; «4» - 12 р.;		01	

							«3» - 10 р. СМГ Техника выполнения			
39 (7)				комплексный	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. на точность попадания. Прием снизу после подачи. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		Верхняя прямая подача мяча	02	
40 (8)				совершенствование	Мини – соревнования по волейболу. Правила соревнований. Судейство. Тактические приемы.	Уметь применять тактические приемы.			02	
41 (9)		Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу	4	Контрольный	КУ - верхняя прямая подача (кол-во раз). Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу	Уметь применять изученные приемы.	верхняя прямая подача (кол-во раз) «5» - 3 из 4 «4» - 2 из 4 «3» - 1 из 4 СМГ Техника выполнения		02	
42 (10)				Контрольный	КУ – Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу (техника выполнения). Прямой нападающий удар со 2 или 4 зоны. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Уметь выполнять прием мяча отскочившего от сетки	Техника выполнения	Сгибани е разгибани е рук в упоре лежа	02	
43 (11)					Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар со 2 или 4 зон. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прямой нападающий удар		Подтяги вание на перекла дине.	02	
44 (12)					Стойка и передвижение игрока. Рабата в 3-х на месте, через сетку (Передача верхняя, нижняя спиной к сетке). Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств	Знать правила позиционного нападения		Подтяги вание на перекла дине.	02	
45 (13)				Контрольный	КУ - Прямой нападающий удар со 2 или 4 зоны. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передачи мяча сверху и снизу в колонах через сетку. Учебная игра «волейбол»	Уметь выполнять	Техника выполнения	Подтяги вание на перекла дине.	02	
46 (14)		Мини - соревнования		Совершенствование	Мини – соревнования по волейболу. Правила соревнований. Судейство. Подведение итогов по разделу «Волейбол»	Знать правила судейства	Правила соревнований		02	
Уличный баскетбол - 6 часов										
47 (1)	Спортивные игры	Уличный баскетбол	6	Комбинированный	Правила игры «Уличный баскетбол». Повороты на месте, вперед и назад. Разные способы перемещений с мячами. Ловля мяча	Знать правила игры. Уметь ловить мяч от щита.		Подтяги вание на перекла	03	

					отскочившего от мяча. Передачи двумя руками сверху. Броски двумя руками сверху. Учебная игра 3х 3.			дине.		
48 (2)		Ведение с изменением высоты отскока.		Комбинированный	Повороты на месте, вперед и назад. Разные способы перемещений с мячами. Ловля мяча отскочившего от мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Финт на рывок - рывок - бросок. Учебная игра 3х 3.	Уметь делать высокие передачи.		Подтягивание на перекладине.	03	
49 (3)				Контрольный	КУ – ловля мяча отскочившего от щита. Эстафеты с ведением и броском в кольцо. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход - бросок. Учебная игра 3х 3.	Уметь ловить мяч от щита.	Техника выполнения ловли мяча.	Броски в цель	03	
50 (4)				Контрольный	КУ – Финт на бросок - бросок. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3.	Уметь выполнять финт.	Техника выполнения финта.	Броски в цель	03	
51 (5)				Контрольный	КУ - Финт на рывок - рывок - бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3.	Уметь выполнять финт.	Техника выполнения финта.	Броски в цель	03	
52 (6)				Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски двумя руками сверху. Передачи мяча на месте и в движении. Финт на рывок - рывок. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3. Подведение итогов за III четверть.	Уметь играть в уличный баскетбол. Знать правила игры.	Техника выполнения финта.	Прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры	03	

10 класс

Календарно-тематическое планирование на IV четверть.

Общее количество часов - 16

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
---------	----------------------	------------	--------------	-----------	---------------------	--------------------------------	--------------	-----	-----------------

	программы					обучающихся			План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IV - четверть										
Гимнастика – 8 часов										
53 (1)	Гимнастика	Строевые упражнения Акробатика	6	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения: перестроения из шеренги по одному – в две, в три. Повороты на месте. Развитие силовых способностей.	Знать ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.		Упражнения на развитие гибкости	04	
54 (2)				Совершенствование	Строевые упражнения: строевой шаг: пол - шага и полный шаг. Стойка на голове, руках. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости.	Уметь выполнять стойку на руках.		Упражнения на развитие гибкости	04	
55 (3)		Опорный прыжок		Комплексный	Упражнение на гимнастической скамейке. Прыжки «змейкой» через скамейку. Длинный кувырок через препятствия. Стойка на голове, руках. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок ноги врозь.	Уметь выполнять Акробатическое соединение		Упражнения на развитие гибкости	04	
56 (4)				Контрольный	Акробатические элементы. КУ - Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) Опорный прыжок ноги врозь.		Наклон туловища вперед (см). Ю. «5» – 13 см; «4» – 8 см; «3» – 6 см.	Подтягивание на перекладине.	04	
57 (5)				Контрольный	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. КУ - Акробатическое соединение из 7-8 элементов. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Техника выполнения.	Подтягивание на перекладине.	04	
58 (6)				Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок ноги врозь. КУ - Подтягивание на перекладине. (кол-во раз). Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Подтягивание на перекладине. Ю «5» – 13 р.; «4» – 10 р; «3» – 8 р.	Упражнения для мышц брюшного пресса	04	

59 (7)				Контрольный	ОРУ с предметами. КУ - Опорный прыжок ноги вместе. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.		Техника выполнения	Упражнения для мышц брюшного пресса	04	
60 (8)		Развитие скоростно-силовых способностей		.	КУ - Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять кол- во раз	Поднимание туловища из положения, лежа на спине Ю. «5» – 50 р.; «4» -40 р. ; «3» – 30 р.		04	
<i>Лёгкая атлетика – 8 часов</i>										
61 (1)	<i>Лёгкая атлетика</i>	Основы знаний	1	Вводный	Т.Б. по разделу «Лёгкая атлетика». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Бег-1000м. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Прыжки со скакалкой	05	
62 (2)	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	совершенствование	Бег – 1000м. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Корри гирующая гим-ка.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжки со скакалкой	05	
63 (3)		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении..Специальные беговые упражнения. КУ - Бег 100 м - на результат (финальное усилие). Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Бег 100 метров. Ю. «5» – 13,8; «4» – 14.3; «3» – 14.6. СМГ без учета времени	Метание в цель	05	
64 (4)	Метание гранаты 700г	Развитие скоростных способностей.	5	совершенствование	Бег – 1000м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты (с места без усилия свои возможности: 5 р. – правой, левой).			Метание в цель	05	
65 (5)	Длительный бег	Метание гранаты на дальность.		Контрольный	Бег – 2000м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Прыжки и многоскоки. КУ - Метание гранаты с полного разбега. Бег и ходьба. Корригирующая гим-ка.		Метание гранаты Ю. «5» – 37; «4» – 32; «3» – 26 СМГ		05	

							Бросок набивного мяча 1 кг			
66 (6)		Переменный бег		комплексный	Бег – 2000м. Переменный бег на отрезках 200 м быстро + 100 медленно (3 серии) ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Прыжки со скакалкой	05	
67 (7)				Контрольный	ОРУ в движении. Прыжки и многоскоки. КУ – прыжок в длину с места (см). Спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжок в длину с места (см). Ю. «5» – 230см; «4» – 210 см; «3» – 200 см СМГ		05	
68 (8)					Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Подведение итогов. Правила поведения на закрытых и открытых водоемах.			Прогулки на свежем воздухе и закаливающие процедуры.	05	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

1. Доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы – Москва «Просвещение», 2010
2. Сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Физическая культура\, 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Волгоград: Учитель. 2010.
3. Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 классы. Просвещение. 2010
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. Просвещение. 2009
5. Доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
Физическая культура (базовый уровень). Просвещение
6. Физкультура 9 класс. Поурочные планы по 3-х часовой программе 1 и 2 части/Сост. С.В. Курылев, И.О. Курылева - Волгоград: ИТД «Корифей», 2007
7. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009
- 8.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
- 9.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.
- 10.Шевцов В. В. Тестирование как средство оценки физической подготовленности и военно-профессионального отбора / Шевцов В. В. //Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 40-45.

Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.ru> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ру»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.ru> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];
21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];
23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];
26. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
27. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
28. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного 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	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре		
1.3	Стандарт основного общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
3	Экранно-звуковые пособия		
4	Технические средства обучения		
4.1	Компьютер	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.5	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладины
5.6	Маты гимнастические	Г	
5.7	Мяч набивной (1кг)	Г	
5.8	Мяч малый теннисный	К	

5.9	Скакалка гимнастическая	К	
5.10	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
5.11	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
Спортивные игры			
5.12	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.13	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.14	Мячи баскетбольные	Г	
5.15	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.16	Сетка волейбольная	Д	
5.17	Мячи волейбольные	Г	
Измерительные приборы			
5.18	Секундомер - 2 шт.	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.19	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.1	Кабинет учителя		Включает в себя 2 рабочих стола, стулья, шкаф книжный (полки), шкаф для одежды, компьютер, шкафы для спортивного инвентаря.
6.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольная площадка		
7.2	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Планируемые результаты освоения
учебного предмета «Физическая культура», 10-11 кл.**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик (основной медицинской группы) должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

Спортивные игры.

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик (специальной медицинской группы) должен:

Знать/ понимать

- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Знать основные принципы определения индивидуальной оптимальной нагрузки, методы и факторы ее регуляции.
- способы контроля за собственным здоровьем.

Уметь

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 5 км, девушки — 3 км (без учета времени).

Список источников

1. [Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#).
2. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года.
4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р.
5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271.
6. План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года N 1507-р.
7. Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы».
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
9. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
10. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).
11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
12. Абрамов Э. Н. Об альтернативных контрольно-оценочных системах / Абрамов Э. Н. // Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 7-9.
13. Абрамов Э. Н. Портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре / Абрамов Э. Н. // Физическая культура в школе. - 2010. - № 6. - С. 2-6.
14. Бакланов Н. И. Критерии оценки на уроках волейбола : V-XI классы / Бакланов Н. И. // Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 10-13.
15. Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
16. Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.
17. Сидорова И. В. Новая система оценки плавательной подготовленности / Сидорова И. В., Смирнова С. В., Самойлова Л. И. // Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 15-19.
18. Теплова Т. Умница! : какой оценки заслуживает ребенок / Теплова Т. // Спорт в школе. - 2013. - № 4. - С. 44-45.
19. Шевцов В. В. Тестирование как средство оценки физической подготовленности и военно-профессионального отбора / Шевцов В. В. // Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 40-45.

Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.ru> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];

10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];
21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];
23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];
26. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
27. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
28. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»]

