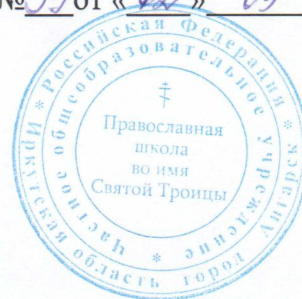


Частное образовательное учреждение  
«Православная школа во имя Святой Троицы»

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
Куз  
( Кузина И.В.)  
Протокол № 1  
от «30» 06 2017г

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
Зинчук (Зинчук А.А.)  
« 1 » 09 2017 г

«Утверждаю»  
Директор ЧОУ «Православная школа  
во имя Святой Троицы»  
Рублик (Рублик В.И.)  
Приказ № 39 от «22» 09 2017 г



**Рабочая программа**  
по предмету « Физическая культура»  
10 класс  
учителя Кузина Владимира Сергеевича

г.Ангарск, 2017

## Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5.03.2004 г. № 1089 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ( статья 7):
4. Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (далее РУП) на 2010-2011, 2011-2012 учебные годы (распоряжение Министерства образования Иркутской области от 20.04.2010 г. № 164-мр (в ред. от 30.12.2010 г. № 1235-мр)
5. Письмом министерства образования Иркутской области от 4.06.2014г. №55-37-5064/14 «Об использовании регионального учебного плана общеобразовательными организациями Иркутской области;
6. Учебный план Частного образовательного учреждения «Православная школа во имя Святой Троицы»
6. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторы - составители В. И. Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
7. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 № 75-37-0541/11
8. Положением о рабочей программе, о рабочей программе внеурочной деятельности.

### Основные цели курса:

Формирование 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.

### Задачи учебного курса:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыками и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Изучению данного курса отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю для каждой параллели. В рабочей программе учтены различные формы урока: изложения нового материала самим учителем, с применением презентаций в диалоге с классом, самостоятельно с помощью учебника, комбинированные, обобщающие уроки. Рабочая программа предусматривает индивидуальную, групповую, фронтальную работу обучающихся через информационную, дискуссионную, проектную деятельность, решение познавательных и проблемных заданий.
- Виды и формы контроля: тестирование, самопроверка, взаимопроверка, фронтальный опрос, задания на выявление экстренных жизненных ситуаций, доклад, реферат.

#### Положение о рабочей программе

Авторская программа по физической культуре для 10-11 классов создана на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного образования и примерной программы основного общего образования физической культуры (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич), а также модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!», рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания. Данная модульная программа разработана коллективом ООО «Премьер – УчФильм»: Барановой О.А., Гладышевым Д.В., Кирьяковой И.И. и систематизирует интересный опыт некоторых образовательных учреждений Рязанской области. Программу рекомендуют использовать на разных ступенях образования в соответствии с интересами обучающихся в части физкультурно-спортивного воспитания, а также использование отдельные модули при различных уровнях оснащения материально-технической базы учреждения.

Модульную программу по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» я планирую частично использовать на уроках физической культуры в 10-11 классов в разделах:

- 1) лёгкая атлетика (33 часов)
- 2) гимнастика с элементами акробатики (15 часов)
- 3) спортивные игры (волейбол -18 часов; баскетбол -18 часов)

### **Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета**

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;  
 обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  
 развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;  
 приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;  
 воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
 содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

### 3. Количество учебных часов

В год – 102 в неделю - 3

### 4. Цели обучения

Формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### Задачи обучения

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным

условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыками и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

### Раздел 3.

#### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
  - ✓ физическая культура (основные понятия)
  - ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время нахождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «Плавание» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5 - 8 классах по 70 часов, 9 класс – 68 часов.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;

- информационно- коммуникативные;
- лично-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

#### Раздел 4.

#### Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать **индивидуально и в группе**: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, 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, аргументировано 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.

***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, плавание 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.

**Раздел 5. Учебно-тематический план, 10 класс**

№ п/п	Раздел	Темы раздела	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Способы физической деятельности с общей прикладной направленностью. Межпредметные связи.	В процессе уроков
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности л/атлетика. Подвижные и спортивные игры, оказание первой медицинской помощи. Совершенствование техники спринтерского бега высокий старт и стартовый разгон. Выносливость. Скорость. Сила. Совершенствование техники длительного бега. Силовая выносливость. Общая выносливость. Совершенствование техники прыжков Прыжки в длину, в высоту. Эстафетный бег. Скоростно - силовые качества. Спринтерский бег. Совершенствование техники метания. Метание (мяча, гранаты).	30
2	Волейбол	Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники приемов и передач. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники игры. Развитие	18

		двигательных качеств.	
3	Гимнастика	Осваивать и совершенствовать гимнастику с элементами акробатики. Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать гибкость и упражнения в равновесии.	18
4	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Навыки и умения классических (попеременных, одновременных, бесшажных) и коньковых ходов. Подъемы и спуски. Развитие двигательных качеств (прохождение дистанций)	18
5	Баскетбол	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы во время игры. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ловлю и передачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Совершенствование техники игры.	18
6	ОФП	Скоростно - силовые способности. В Подтягивание, отжимание, челночный бег, прыжки и прыжковые упражнения.	В процессе уроков
	Итого		102

### Учебно-тематический план

Содержание	Кол-во часов	Кол-во зачетов
Легкая атлетика	30	26
Гимнастика	18	7
Волейбол	18	5
Лыжная подготовка	18	9
Баскетбол	18	11
ИТОГО	102	58

## Раздел 6.

### Календарно - тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания в 10 классах.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>				
1.	1-3.09		Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2.	1-3.09		Бег по дистанции с ускорением (10-25м)	1
3.	1-3.09		Бег по дистанции с ускорением (40-60м)	1
4.	5-10.09		Бег на результат (100 м). Развитие скорости.	1
5.	5-10.09		Бег на результат (60 м) Развитие скорости.	1
6.	5-10.09		Эстафетный бег. Развитие скорости и внимания.	1
7.	12-17.09		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
8.	12-17.09		Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	1
9.	12-17.09		Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10.	19-24.09		Техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги)	1
11.	19-24.09		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
12.	19-24.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13.	26-1.10		Техника метания гранаты (700гр.-юн.)	1
14.	26-1.10		Совершенствование техники метания гранаты (700гр.-юн.)	1
15.	26-1.10		Техника метания гранаты (700гр.-юн.) на дальность броска	1
16.	3-8.10		Бег на средние и длинные дистанции	1
17.	3-8.10		Бег 2000 д. Развитие скоростной выносливости	1
18.	3-8.10		Бег 3000 м Развитие общей выносливости	1
<b>Гимнастика (18ч)</b>				
19.	10-15.10		Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.	1
20.	10-15.10		Совершенствование техники строевых упражнений.	1
21.	10-15.10		Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений.	1
22.	17-22.10		Обучение технике «длинный кувырок вперед»	1
23.	17-22.10		Совершенствование техники. Упражнения «стойка на голове, выход силой на прямые руки»,	1
24.	17-22.10		Техника упражнения «стойка на голове, выход	1

			силой на прямые руки».	
25.	24-29.10		Совершенствование техники акробатической комбинации на полу. Равновесие.	1
26.	24-29.10		Совершенствование техники акробатической комбинации на полу. Равновесие.	1
27.	24-29.10		Опорные прыжки через коня.	1
<b>2 четверть</b>				
28.	7-12.11		Опорные прыжки, фаза разбега и напрыгивания на подкидной мост.	1
29.	7-12.11		Опорные прыжки, фаза отталкивания ногами, полет до толчка руками	1
30.	7-12.11		Опорные прыжки, фаза толчок руками, полет после толчка руками	1
31.	14-19.11		Опорные прыжки.	1
32.	14-19.11		Лазание по канату в два приема.	1
33.	14-19.11		Лазание по канату в три приема.	1
34.	21-26.11		Лазание по канату, освоение висов и упоров.	1
35.	21-26.11		Освоение висов и упоров на высокой перекладине.	1
36.	21-26.11		Совершенствование техники прыжков на скакалке.	1
<b>Волейбол (18ч)</b>				
37.	28-3.12		Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Волейбол.	1
38.	28-3.12		Передвижения в стойке волейболиста.	1
39.	28-3.12		Передвижения в стойке волейболиста, верхний прием-передача.	1
40.	5-10.12		Передвижения в стойке волейболиста, нижний прием – передача.	1
41.	5-10.12		Передвижения в стойке волейболиста, нижний прием – передача.	1
42.	5-10.12		Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. Двусторонняя учебная игра в «Волейбол».	1
43.	12-17.12		Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	1
44.	12-17.12		Совершенствование техникинападающего удара.	1
45.	12-17.12		Совершенствование техникинападающего удара.	1
46.	19-24.12		Совершенствование техникиблокирования нападающего удара.	1
47.	19-24.12		Совершенствование техникиблокирования нападающего удара..	1
48.	19-24.12		Совершенствование техники прямой нижней подаче.	1
<b>3 четверть</b>				
49.	9-14.01		Совершенствование техники прямой нижней подаче. Двусторонняя учебная игра в «Волейбол».	1
50.	9-14.01		Совершенствование техники прямой верхней подаче. Учебная игра в «Волейбол».	1
51.	9-14.01		Совершенствование техники прямой верхней. Учебная игра в «Волейбол».	1
52.	16-21.01		Совершенствование техники боковой подаче.	1

			Учебная игра в «Волейбол».	
53.	16-21.01		Совершенствование техники боковой подачи. Учебная игра в «Волейбол».	1
54.	16-21.01		Двусторонняя учебная игра в «Волейбол».	1
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>				
55.	23-28.01		Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
56.	23-28.01		Передвижение ступающим шагом	1
57.	23-28.01		Совершенствование техники скользящего шага.	1
58.	30-04.02		Совершенствование техники скользящего шага.	1
59.	30-04.02		Техника попеременнодвушажного хода.	1
60.	30-04.02		Совершенствование техники попеременный ход	1
61.	6-11.02		Закрепление технике одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
62.	6-11.02		Совершенствование техники одновременный бесшажный ход. Дистанции до 5 км.	1
63.	6-11.02		Закрепление технике - одновременный двухшажный ход. Дистанции до 5км.	1
64.	13-18.02		Закрепление техники одновременныйдвухшажный ход. Дистанции до 5 км.	1
65.	13-18.02		Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. Дистанции до 5 км.	1
66.	13-18.02		Закрепление технике подъёма, спуска и торможение. Прохождение дистанции до 5 км.	1
67.	20-25.02		Закрепление техники подъёма, спуска и торможение. Дистанции до 5 км.	1
68.	20-25.02		Закрепление техники полу коньковый ход. Дистанции до 5 км.	1
69.	20-25.02		Закрепление техники полу коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
70.	27-04.03		Совершенствование техники полу коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
71.	27-04.03		Прохождение контрольной дистанции до 5 км.	1
72.	27-04.03		Прохождение контрольной дистанции до 5 км.	1
<b>Баскетбол (18ч)</b>				
73.	6-11.03		Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	1
74.	6-11.03		Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой.	1
75.	6-11.03		Комбинации техники передвижений перемещения в стойке, остановка, повороты.	1
76.	13-18.03		Совершенствование техники перемещений и остановок.	1
77.	13-18.03		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1
78.	13-18.03		Совершенствование техники бросков мяча с места, со штрафной линии.	1
79.	20-25.03		Совершенствование техники бросков мяча с места, со штрафной линии.	1
80.	20-25.03		Позиционное нападение через скрестный выход.	1
81.	20-25.03		Вырывание и выбивание баскетбольного мяча	1

<b>4 четверть</b>				
82.	3-8.04		Закрепление техники броска по кольцу.	1
83.	3-8.04		Совершенствование техники броска по кольцу.	1
84.	3-8.04		Закрепление техники владения мячом в нападении.	1
85.	10-15.04		Закрепление техники владения мячом в нападении.	1
86.	10-15.04		Подбор мяча после броска в нападении.	1
87.	10-15.04		Закрепление техники владения мячом в защите.	1
88.	17-22.04		Освоение тактики игры в защите.	1
89.	17-22.04		Освоение тактики игры в защите и нападении.	1
90.	17-22.04		Освоение тактики игры в защите и нападении.	1
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>				
91.	24-29.04		Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1
92.	24-29.04		Закрепление техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы».	1
93.	24-29.04		Техника прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы»	1
94.	2-6.05		Прыжок в высоту с разбега.	1
95.	2-6.05		Бег 3000 м. Развитие выносливости.	1
96.	2-6.05		Кросс 2000м. Развитие выносливости.	1
97.	8-13.05		Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98.	8-13.05		Прыжок в длину с разбега. Развитие скорости.	1
99.	8-13.05		Бег по дистанции с ускорением (30-60м), высокий старт. Развитие скорости.	1
100.	15-20.05		Бег по дистанции с ускорением (100м), низкий старт. Развитие скорости.	1
101.	15-20.05		Бег на результат (100 м) Развитие скорости.	1
102.	15-20.05		Бег на результат (60 м) Развитие скорости.	1
Итого				102

## Раздел 7.

### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

#### Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
 Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2012.
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.  
 Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н. Крайнов

#### Дополнительная литература.

1. Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.

2. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
3. Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2012г.
4. Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. - М., 2011
5. Физическая культура (гармоническое развитие детей средствами гимнастики) / И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М. 2012.

### **Средства обучения**

1. Печатные пособия (таблицы, схемы, плакаты, демонстрационные карточки, раздаточный материал)
2. Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, игровые программы)
3. Экранно-звуковые пособия (слайды, диафильмы, видеофильмы)

### **Использование Интернет для подготовки уроков**

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;
- <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
- <http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;
- <http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
- <http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть;

<http://www.mediaeducation.ru> – Лаборатория ТСО и медиаобразования института



## 10 класс

№п/п	Дата	Тема
1		Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.
2		Бег по дистанции с ускорением (10-25м)
3		Бег по дистанции с ускорением (40-60м)
4		Бег на результат (100 м). Развитие скорости.
5		Бег на результат (60 м) Развитие скорости.
6		Эстафетный бег. Развитие скорости и внимания.
7		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
8		Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.
9		Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
10		Техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги)
11		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
13		Техника метания гранаты (700гр.-юн.)
14		Совершенствование техники метания гранаты (700гр.-юн.)
15		Техника метания гранаты (700гр.-юн.) на дальность броска
16		Бег на средние и длинные дистанции
17		Бег 2000 д, Развитие скоростной выносливости
18		Бег 3000 м, Развитие общей выносливости
19		Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
20		Совершенствование техники строевых упражнений.
21		Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений.
22		Обучение технике «длинный кувырок вперед»
23		Совершенствование техники. Упражнения «стойка на голове, выход силой на прямые руки»,
24		Техника упражнения «стойка на голове, выход силой на прямые руки».

25		Совершенствование техники акробатической комбинации на полу. Равновесие.
26		Совершенствование техники акробатической комбинации на полу. Равновесие.
27		Опорные прыжки через коня.
28		Опорные прыжки, фаза разбега и напрыгивания на подкидной мост.
29		Опорные прыжки, фаза отталкивания ногами, полет до толчка руками
30		Опорные прыжки, фаза толчок руками, полет после толчка руками
31		Опорные прыжки.
32		Лазание по канату в два приема.
33		Лазание по канату в три приема.
34		Лазание по канату, освоение висов и упоров.
35		Освоение висов и упоров на высокой перекладине.
36		Совершенствование техники прыжков на скакалке.
37		Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Волейбол.
38		Передвижения в стойке волейболиста.
39		Передвижения в стойке волейболиста, верхний прием-передача.
40		Передвижения в стойке волейболиста, нижний прием – передача.
41		Передвижения в стойке волейболиста, нижний прием – передача.
42		Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. Двусторонняя учебная игра в «Волейбол».
43		Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.
44		Совершенствование техникинападающего удара.
45		Совершенствование техникинападающего удара.
46		Совершенствование техникиблокирования нападающего удара.
47		Совершенствование техникиблокирования нападающего удара. .
48		Совершенствование техники прямой нижней подаче.
49		Совершенствование техники прямой нижней подаче. Двусторонняя учебная игра в «Волейбол».
50		Совершенствование техники прямой верхней подаче. Учебная игра в «Волейбол».
51		Совершенствование техники прямой верхней. Учебная игра в «Волейбол».
52		Совершенствование техники боковой подаче. Учебная игра в «Волейбол».
53		Совершенствование техники боковой подаче. Учебная игра в «Волейбол».

54		Двусторонняя учебная игра в «Волейбол».
55		Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.
56		Передвижение ступающим шагом
57		Совершенствование техники скользящего шага.
58		Совершенствование техники скользящего шага.
59		Техника попеременнодвушажного хода.
60		Совершенствование техники попеременный ход
61		Закрепление технике одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.
62		Совершенствование техники одновременный бесшажный ход. Дистанции до 5 км.
63		Закрепление технике - одновременный двухшажный ход. Дистанции до 5км.
64		Закрепление техники одновременный двухшажный ход. Дистанции до 5 км.
65		Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. Дистанции до 5 км.
66		Закрепление технике подъёма, спуска и торможение. Прохождение дистанции до 5 км.
67		Закрепление техники подъёма, спуска и торможение. Дистанции до 5 км.
68		Закрепление техники полу коньковый ход. Дистанции до 5 км.
69		Закрепление техники полу коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.
70		Совершенствование техники полу коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.
71		Прохождение контрольной дистанции до 5 км.
72		Прохождение контрольной дистанции до 5 км.
73		Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.
74		Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой.
75		Комбинации техники передвижений перемещения в стойке, остановка, повороты.
76		Совершенствование техники перемещений и остановок.
77		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.
78		Совершенствование техники бросков мяча с места, со штрафной линии.
79		Совершенствование техники бросков мяча с места, со штрафной линии.
80		Позиционное нападение через скрестный выход.
81		Вырывание и выбивание баскетбольного мяча
82		Закрепление техники броска по кольцу.
83		Совершенствование техники броска по кольцу.
84		Закрепление техники владения мячом в нападении.
85		Закрепление техники владения мячом в

		нападении.
86		Подбор мяча после броска в нападении.
87		Закрепление техники владения мячом в защите.
88		Освоение тактики игры в защите.
89		Освоение тактики игры в защите и нападении.
90		Освоение тактики игры в защите и нападении.
91		Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.
92		Закрепление техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы».
93		Техника прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы»
94		Прыжок в высоту с разбега.
95		Бег 3000 м. Развитие выносливости.
96		Кросс 2000м. Развитие выносливости.
97		Развитие скоростно-силовых качеств.
98		Прыжок в длину с разбега. Развитие скорости.
99		Бег по дистанции с ускорением (30-60м), высокий старт. Развитие скорости.
100		Бег по дистанции с ускорением (100м), низкий старт. Развитие скорости.
101		Бег на результат (100 м) Развитие скорости.
102		Бег на результат (60 м) Развитие скорости.