

Частное общеобразовательное учреждение  
«Санкт – Петербургская школа «ТТИШБ»

РАССМОТРЕНО

ПРИНЯТА

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель МО учителей

Педсоветом ЧОУ СПб  
ШТТИШБ

Директор

С. Савельева Г.М.

А.В. Тимофеева

Протокол № 1

Протокол № 1 от «30»

Приказ № 36

от «30» августа 2017 г.

августа 2017 г.

от «31» авг 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

**ДЛЯ 10 КЛАССА**

**НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель программы

Учитель физической культуры

Кривенкина Н.А.

Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре в 10 классе направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Развернутое тематическое планирование разработано на основе учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2009).

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2011 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10 класса:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 61 час, на вариативную часть – 44 часа (кроссовую подготовку и баскетбол). В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий подготовки для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико- биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества.

Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности

мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре.

Программа ориентирована на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно- нравственного мира школьника, его национального самосознания. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

## **Содержание тем учебного курса**

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

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Спортивные игры**

В 10 классе продолжается углубленное изучение спортивных игр, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол (для юношей)).

#### **Баскетбол (юноши и девушки).**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) и совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), укреплению совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

### **Волейбол (юноши и девушки).**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

### **Футбол (юноши).**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

### **Совершенствование тактики игры.**

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).

Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

#### **Развитие выносливости.**

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые обще развивающие упражнения силовой направленности; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом и комбинации из этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются обще развивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног,

туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

#### **Совершенствование строевых упражнений.**

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

#### **Легкая атлетика**

В 10 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличиваются длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и число способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в VIII-IX классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для обеспечения большей прикладной тематике, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Такие занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и



дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

### **Программный материал по легкой атлетике (10-классе)**

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости.

## Учебно-методические средства обучения

Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по

### физической культуре; авторских программ:

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1- 11 классы». 2010 г.;

### учебных пособий для студентов высших учебных заведений:

Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», 2008 г.;

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», 2008 г.;

методических пособий:

В.И. Лях «Тесты в физическом воспитании школьников», 2008 г.,

Ю.Г. Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 классы», 2005 г.

А. Ю. Патрикеев, «Зимние подвижные игры; Москва: «ВАКО»,2009.

А. Ю. Патрикеев, «Подвижные игры»; Москва: «ВАКО»,2007.

### Учебник:

Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014. – 255 с.

### Интернет – ресурсы:

1. Википедия – свободная энциклопедия. - <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов.- <http://school-collection.edu.ru>
4. Фестиваль педагогических идей.- <http://festival.1september.ru>
5. Педагогическое сообщество.- <http://pedsovet.su>
6. Профессиональное сообщество педагогов. Методисты. - [http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya\\_shkola](http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya_shkola)
7. <http://fizkultura-na5.ru/programmyi/programmyi-po-fizicheskoy-kulture/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-5-klass.html>
8. <http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk.html>
9. <http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk.html>
10. [http://gboucenter11.ucoz.ru/load/rabochaja\\_programma\\_po\\_fk\\_fgos2\\_1/1-1-0-30](http://gboucenter11.ucoz.ru/load/rabochaja_programma_po_fk_fgos2_1/1-1-0-30)

## Учебно – тематический план

| <b>№</b>   | <b>Вид программного материала</b>   | <b>Количество часов<br/>(уроков)</b> |
|------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1</b>   | <b>Базовая часть</b>                | <b>61</b>                            |
| <b>1.1</b> | Основы знаний о физической культуре | <b>в процессе урока</b>              |
| <b>1.2</b> | Легкая атлетика                     | <b>31</b>                            |
| <b>1.3</b> | Спортивные игры (волейбол)          | <b>17</b>                            |
| <b>1.4</b> | Гимнастика с элементами акробатики  | <b>13</b>                            |
| <b>2</b>   | <b>Вариативная часть</b>            | <b>42</b>                            |
| <b>2.1</b> | Кроссовая подготовка                | <b>20</b>                            |
| <b>2.2</b> | Баскетбол                           | <b>22</b>                            |
|            | Итого                               | <b>102</b>                           |

## Календарно-тематический план

| № урока | Наименование раздела программы      | Тема урока  | Кол – во часов | Требования к уровню подготовки обучающихся                          | Вид контроля | Дата план | Дата факт |
|---------|-------------------------------------|---|----------------|---|--------------|-----------|-----------|
| 1       | Основы знаний                       | Инструктаж по охране труда.                           | 1              | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос                        |              |           |           |
| 2 - 3   | Легкая атлетика<br>Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 8              | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий      |           |           |
| 4 - 5   |                                     | Низкий старт  |                | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        | текущий      |           |           |
| 6 - 7   |                                     | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег                   |                | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге            | текущий      |           |           |
| 8       |                                     | Развитие скоростных способностей.                     |                |   |              |           |           |
| 9       |                                     | Развитие скоростной выносливости                      |                | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) | текущий      |           |           |
| 10      | метание                             | Развитие скоростно-силовых способностей.              | 3              | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                    | текущий      |           |           |
| 11      |                                     | Метание мяча на дальность.                            |                | Уметь демонстрировать финальное усилие.                             | текущий      |           |           |
| 12      |                                     | Метание мяча на дальность                             |                | Уметь демонстрировать технику в целом.                              |              |           |           |
| 13 -14  | прыжки                              | Развитие силовых и координационных способностей.      | 4              | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места                | текущий      |           |           |
| 15      |                                     | Прыжок в длину с разбега                              |                |   | текущий      |           |           |

|        |                       |   |    |  |         |  |  |
|--------|-----------------------|---|----|--|---------|--|--|
| 16     |                       | Прыжок в длину с разбега                    |    | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.  |         |  |  |
| 17-18  | <b>Длительный бег</b> | Развитие выносливости                       | 11 | Корректировка техники бега   |         |  |  |
| 19- 20 |                       | Развитие силовой выносливости               |    | Тестирование бега на 1000 метров   | текущий |  |  |
| 21- 22 |                       | Преодоление горизонтальных препятствий      |    | Уметь демонстрировать физические кондиции  | текущий |  |  |
| 23 -24 |                       | Переменный бег                              |    | Уметь демонстрировать физические кондиции  | текущий |  |  |
| 25     |                       | Гладкий бег                                 |    | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.   | текущий |  |  |
| 26 -27 |                       | Кроссовая подготовка                        |    | Уметь демонстрировать физические кондиции  | текущий |  |  |
| 28 -29 | <b>Баскетбол</b>      | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 20 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |
| 30 -32 |                       | Ловля и передача мяча.                      |    | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   | текущий |  |  |
| 33-35  |                       | Ведение мяча                                |    | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  | текущий |  |  |
| 36- 37 |                       | Бросок мяча                                 |    |  | текущий |  |  |
| 38-39  |                       | Бросок мяча в движении.                     |    | Корректировка техники ведения мяча   | текущий |  |  |
| 40-41  |                       | Штрафной бросок.                            |    | Уметь выполнять ведение мяча в движении  | текущий |  |  |
| 42 -43 |                       | Индивидуальная техника защиты               |    |  | текущий |  |  |
| 44-46  |                       | Тактика игры                                |    | Уметь применять в игре защитные  | текущий |  |  |

|        |                   |  |    |   |         |  |  |
|--------|-------------------|--|----|---|---------|--|--|
|        |                   |  |    | действия  |         |  |  |
| 47     |                   | Развитие кондиционных и координационных способностей |    | Уметь владеть мячом в игре баскетбол                                    | текущий |  |  |
| 48 -49 | <b>Гимнастика</b> | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.    | 13 |   | текущий |  |  |
| 50 -51 |                   | Акробатические упражнения                            |    | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход      | текущий |  |  |
| 52-53  |                   | Развитие гибкости                                    |    | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.               | текущий |  |  |
| 54-55  |                   | Упражнения в висе.                                   |    | Корректировка техники выполнения упражнений                             | текущий |  |  |
| 56     |                   | Развитие силовых способностей                        |    | Корректировка техники выполнения упражнений                             | текущий |  |  |
| 57-58  |                   | Развитие координационных способностей                |    |   | текущий |  |  |
| 59- 60 |                   | Развитие скоростно-силовых способностей              |    | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная   | текущий |  |  |
| 61 -62 | <b>Волейбол</b>   | Стойки и передвижения, повороты, остановки.          | 17 | Дозировка индивидуальная  | текущий |  |  |
| 63 -64 |                   | Прием и передача мяча.                               |    | Корректировка техники выполнения упражнений                             | текущий |  |  |
| 65 -66 |                   | Прием мяча после подачи                              |    | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |

|        |   |   |    |   |         |  |  |
|--------|---|---|----|---|---------|--|--|
| 67-69  |   | Подача мяча.  |    | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 70 -72 |   | Нападающий удар (н/у).                                |    | Уметь демонстрировать технику.  | текущий |  |  |
| 73 -74 |   | Развитие координационных способностей.                |    | Корректировка техники выполнения упражнений                             | текущий |  |  |
| 75 -77 |   | Тактика игры.   |    | Корректировка техники выполнения упражнений                             | текущий |  |  |
| 78 -79 | <b>Легкая атлетика<br/>Длительный бег</b> | Преодоление горизонтальных препятствий                | 10 | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | текущий |  |  |
| 80 -81 |   | Развитие силовой выносливости.                        |    | Корректировка техники бега  |         |  |  |
| 82-83  |   | Переменный бег  |    | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | текущий |  |  |
| 84     |   | Кроссовая подготовка                                  |    | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | текущий |  |  |
| 85 -86 |   | Развитие силовой выносливости                         |    |   |         |  |  |
| 87     |   | Гладкий бег   |    | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                      | текущий |  |  |
| 88 -89 | <b>Спринтерский бег</b>                   | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 10 | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции     | текущий |  |  |
| 90 -91 |   | Низкий старт  |    | Уметь демонстрировать технику низкого старта                            | текущий |  |  |
| 92 -93 |   | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег                   |    | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.               | текущий |  |  |
| 94     |   | Развитие  |    |   | текущий |  |  |

|              |                |  |   |  |         |  |  |
|--------------|----------------|--|---|--|---------|--|--|
|              |                | скоростных способностей                          |   |  |         |  |  |
| <b>95</b>    |                | Развитие скоростной выносливости                 |   | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| <b>96-97</b> | <b>метание</b> | Развитие скоростно-силовых качеств.              | 4 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха                      | текущий |  |  |
| <b>98</b>    |                | Метание мяча на дальность.                       |   | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | текущий |  |  |
| <b>99</b>    |                | Метание мяча на дальность.                       |   | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | текущий |  |  |
| <b>100</b>   | <b>прыжки</b>  | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 |  | текущий |  |  |
| <b>101</b>   |                | Прыжок в длину с разбега.                        |   | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                            | текущий |  |  |
| <b>102</b>   |                | Повторение пройденного                           |   |  |         |  |  |



## Требования к уровню подготовки обучающихся

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

### Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

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

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

### Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

## **Лист корректировки**