

Рабочая программа  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Учебный курс для учащихся 10 класса А  
2016 - 2017 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Главная идея курса**

Целью образовательной области «физической культуры» в средней школе является формирование физической культуры личности учащихся посредством освоения основ физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, что обеспечивается через целевую подготовку школьников к предстоящей жизнедеятельности. А также через освоение методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, отражающими индивидуальные потребности и интересы школьников в здоровом образе жизни.

Идея курса ориентирована на укрепление здоровья учащихся, гармоничное развитие личности, развитие массовой физической культуры среди школьников, обучение самостоятельным занятиям, углубление гигиенических знаний, обучение двигательных качеств методом объяснения и осмысления (ловкость, силы, скоростно-силовые, гибкость, быстрота, выносливость).

Предлагаемый курс не противоречит общим задачам курса и направлен на решение следующих задач.

**Цели и задачи курса**

Целью образовательной области физической культуры в среднем школьном возрасте и настоящего курса является обучение и закрепление двигательных умений, качеств и действий приобщать детей к систематическим занятиям физической культуре и спорта, формирование осанки, улучшение телосложения, укрепления здоровья учащихся.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи:

- а) обучение и закрепления двигательных качеств и действий
- б) обучение самостоятельным занятием
- в) обучение оздоровительной направленности (выбор средств и нагрузок, способствующих укреплению здоровья, физическому развитию).

**Особенности методики преподавания курса**

Особенности изучаемого курса, состоят в том, что:

В задачи руководства работой учеников на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролируя работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной. Используются следующие методы организации занятий:

- а) посменный метод;

б) поточный метод. Упражнения выполняют последовательно, друг за другом, все ученики. Задание одинаковое, но некоторым ученикам можно его усложнить или облегчить в зависимости от состояния здоровья учащихся.

в) индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Такие задания дают учащимся, например, отстающим в овладении каким-либо видом упражнений, или наоборот, занимающимся в спортивной школе. Индивидуальные задания дают и на дом, например, разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений – со скакалкой, с обручем и т.д. Этот метод применяется в классах коррекционного обучения, так как там нужен особый подход в обучении.

Контроль достижения учениками уровня государственного стандарта осуществляется в следующих формах:

1. Зачет
2. Выполнение нормативов. Контрольные упражнения
3. Соревнования.

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

Рабочая программа составлена в соответствии с требованием государственного образовательного стандарта по физической культуре на основании нижеизложенных документов и обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания образования.

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.

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 укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, 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.

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.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля.

### *Содержание курса.*

#### *Спортивные игр - 20 часов*

Продолжается углубленное изучение спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Продолжается закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Так как учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча) увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. К изучению

командно тактических действий учащиеся приступают, когда хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

### ***Гимнастика с элементами акробатики- 14 часов***

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. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и

тренажерах; на занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие 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 значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функций материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей. Но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

### ***Легкая атлетика – 18 часов***

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Увеличение спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Воспитание у

учащихся стремление к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самоусовершенствованию.

### ***Лыжная подготовка – 12 часов***

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций. Проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

### ***Элементы единоборств- 6 часов***

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8-9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части. А также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

### ***Мини-футбол- 35 часов***

Основной целью данного раздела в старшем звене является закрепление навыков ведения мяча, остановка мяча, передачи мяча, остановка мяча, передачи мяча, удары

по воротам, тактика ведения игры. Названия упражнений и основные действия игры. Влияние занятий мини-футболом на развитие выносливости, координационных способностей.

### ***Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «Физическая культура».***

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 10 класса должны:

#### ***Объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитие общества 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 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 самодеятельные 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 само страховки 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 физических упражнений.

***Демонстрировать:***

Физические способности	Физические упражнения	Физические показатели	
		юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5.2	5.5
	Бег 100 м, с	14.5	17.6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210	170
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, количество раз		14
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, мин	13.55	10.05

***Формы и средства контроля***

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по

окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Критерия оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости характеризуют* степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости определяют* сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровень реализуемых общеобразовательных программ.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладения темы, раздела, за четверть (за полугодие), за учебный год.

*Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим* физической подготовки учащихся:

1. *Знания.* При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. *Техника владения двигательными умениями и навыками.* Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

3. *Уровень физической подготовленности учащихся.* При оценке физической подготовленности учащихся приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт право для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Также обучающиеся должны демонстрировать

Общая оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Скоростные качества* (бег 30 м., 60 м.).

*Координационные качества* челночный бег 3\*10 м.; последовательность выполнения



пяти кувыркков (с); бросок малого мяча в стандартную мишень.

*Скоростно–силовые качества прыжок в длину с места (см.).*

*Выносливость 6- минутный бег (м); передвижение на лыжах 2 км.(мин.)*

*Гибкость наклон вперед из положения стоя (см.).*

*Силовые качества (подтягивание на перекладине из виса, количества раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девочки)*

### *Тематическое планирование*

№ урока	Название темы	Кол – во уроков рабочей программы	Дата проведения по плану	Примечание
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>8</b>		
1	Низкий старт до 30м. Эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Финиширование. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Бег по дистанции 70-90м. Эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Финиширование.	1		
3	Эстафета, развитие скоростных качеств. Финиширование.	1		
4	Бег100м, результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростных и силовых качеств.			
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов с разбега. Отталкивание. Челночный бег. ОРУ развитие скоростных и силовых качеств.	1		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов с разбега. ОРУ развитие скоростных и силовых качеств.	1		
7	Прыжок в длину на результат. ОРУ развитие скоростных и силовых качеств.	1		
8	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Метание гранаты на дальность опрос по теории.	1		
	<b><i>Баскетбол</i></b>	<b>10</b>		
9	Правила ТБ при игре в баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Развитие координационных качеств.	1		
10	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1		
11	Штрафной бросок. Развитие координационных качеств.	1		
12	Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1		
13	Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1		
14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	1		
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение	1		

	мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. С сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств.			
16	Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1		
17	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1		
18	Ведение мяча в движении. Учебная игра.			
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>		
19	Техника безопасности на уроках. Перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре, по восемь. Подъем в упор силой (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силовых способностей.	1		
20	Подъем в упор силой (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силовых способностей.	1		
21	Перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре, по восемь. Подъем в упор силой (ю). Толчком двух ног. Вис углом (д). Развитие силовых способностей.	1		
22	Перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре, по восемь. Подъем в упор силой (ю). Толчком двух ног. Вис углом (д). Развитие силовых способностей.	1		
23	Вис согнувшись (ю). Прыжок углом с косого разбега, толчком одной ногой (д). Развитие координационных способностей.	1		
24	Вис согнувшись (ю). Прыжок углом с косого разбега, толчком одной ногой (д). Развитие координационных способностей.	1		
25	Вис, прогнувшись взад (ю) Прыжок углом с косого разбега, толчком одной ногой (д). Развитие координационных способностей.	1		
26	Вис, прогнувшись взад (ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Развитие координационных способностей.	11		
27	Подъем переворотом (ю). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (д). Развитие координационных способностей.	1		
28	Подъем переворотом (ю). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (д). Развитие координационных способностей	1		
29	Подъем переворотом (ю). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (д). Развитие координационных способностей и гибкости.			
30	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю). Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед (д). Развития скоростно-силовых способностей.	1		
31	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю). Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед (д). Развития скоростно-силовых способностей.	1		

32	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см (ю). Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед (д). Развитие силовых способностей.	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>		
33	Правила техники безопасности. В легких условиях: скольжение одновременным бесшажным или одношажным ходом и их сочетанием. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот.	1		
34	С небольшим уклоном (до3*): сочетание попеременного двухшажного с одновременным одношажным и четырехшажный.	1		
35	С уклоном (8*): сочетание попеременного двухшажного хода с попеременным четырехшажный, сочетанием попеременной работы ног с одновременными толчками палками. Упражнения для развития быстроты.	1		
36	С уклоном (от 15*): попеременный двухшажный ход частыми шагами, переход на «полуелочку» и «елочку». Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.			
37	С уклоном (от 20*): отработка подъемов «полуелочка» и «елочка», ступающий шаг.. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот	1		
38	Бег до 3 км. Распределение сил по дистанции.	1		
39	Порядок выхода со старта. Резкое ускорения. Бег до 1 км.	1		
40	Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага.	1		
41	Обучение переход с попеременных ходов на одновременные. Переход через шаг.	1		
42	Правила проведения самостоятельных занятий. Повторение техники одношажного хода.	1		
43	Преодоление контруклона Прохождение дистанции. До 5 км (девочки), до 6 км (юноши).	1		
44	Упражнения для развития вращением и контрвращением тела.			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>2</b>		
45	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования упражнений для развития выносливости.	1		
46	Развитие выносливости. Правила использования упражнений для развития выносливости. Терминология кроссового бега.	1		
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6</b>		
47	Правило техники безопасности. Приёмы самостраховки: падение набок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу.	1		
48	Приёмы самостраховки: перекат по спине из положения сидя,	1		

	падение на пол из разных положений.			
49	Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку. Упражнения на развития координационных способностей.	1		
50	Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку. Упражнения на развития координационных способностей.			
51	Самостраховка. Повторить приемы: падение на спину, на бок. Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, по спине из положения сидя. Упражнения для развития координационных способностей.	1		
52	Упражнения в парах. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>		
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановки, повороты, стойки) Развитие выносливости	1		
54	Совершенствование техники приема мяча и передач Развитие быстроты, выносливости	1		
55	Прием мяча снизу от удара одной рукой и передача через сетку. Развитие быстроты, выносливости	1		
56	Учебная игра, индивидуальные действия Развитие быстроты, выносливости	1		
57	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
58	Учебная игра, групповые действия. Развитие координационных качеств.	1		
59	Совершенствование техники подачи мяча. Подачи в стену с расстояния 7 – 10 м. Вдвоем, сочетание подачи и приема подачи поочередно Развитие функциональных возможностей, внимания.	1		
60	Верхняя передача мяча двумя руками в парах и колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем) страховка Развитие ловкости.	1		
62	Учебная игра, индивидуальные действия Развитие ловкости, прыгучести, быстроты.	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
63	Бег по дистанции Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
64	Бег по дистанции (80-90м.). Развитие выносливости. Правила использования упражнений для развития выносливости. ПМП при травмах.	1		

65	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования упражнений для развития выносливости.	1		
66	Бег на результат 100 м. прыжок в высоту (техника)	1		
67	Развитие выносливости. Правила использования упражнений для развития выносливости. Терминология кроссового бега.	1		
68	Равномерный бег 15 мин. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1		
69	Равномерный 20 мин. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1		
70	Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
	<b>Мини-футбол</b>	<b>35</b>		
71	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в мини-футбол. Разминочные упражнения.	1		
72	Ведение мяча заданным способом.	1		
73	Ведение и передачи мяча.	1		
74	Жонглирование – остановка- удары в заданную цель.	1		
75	Игровые упражнения с передачей, обыгрывание (финтом) – взятие ворот с паузой перед ударом.	1		
76	Игра 4 Ч 4, персональная опека.	1		
77	Ведение мяча (челнок) 10 м.	1		
78	Ведение мяча в парах (челнок) 15 м.	1		
79	Передача мяча на точность.	1		
80	Удары на точность в заданный угол ворот.	1		
81	Квадрат 4 Ч 3; 2 Ч 1 Ч 2.			
82	Игра 4 Ч 4 на S поля.	1		
83	Челноки – встречная передача в одно касание - диагональная передача в парах в одно касание - в тройке со сменой мест в одно касание.	1		
84	Игровые упражнения: - с передней - обыгрыванием -ударом в цель.	1		
85	Квадрат 4 Ч 1 Ч 4, персональная атака.	1		
86	Передача в тройках с пропуском мяча (финт) с взятием ворот.	1		
87	Упражнения перед игрой, чтобы избежать травм. Учебная игра.	1		

88	Техника передвижений. Подвижные игры.	1		
89	Техника передвижений. Эстафеты без мяча и с мячом.	1		
90	Удары по мячу. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, удар носком, удар головой.	1		
91	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Эстафеты с мячом.			
92	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Учебная игра.	1		
93	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		
94	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Эстафеты с мячами.	1		
95	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Подвижные игры.	1		
96	Обманные движения (финты). Виды финтов. Эстафеты с мячом.	1		
97	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1		
98	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.	1		
99	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по мячу средней части подъема.	1		
100	Совершенствование техники ударов по мячу. Резанные удары. Учебная игра.	1		
101	Совершенствование техники ударов по мячу. Удар по мячу серединой лба.	1		
102	Совершенствование техники ударов по мячу. Удар боковой частью лба. Учебная игра.	1		
103	Совершенствование техники ударов по мячу. Удар головой с разбега. Двусторонняя игра.	1		
104	Совершенствование остановок мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка мяча грудью.	1		
105	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом.	1		
<b>Итого:</b>		<b>105</b>		

### Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки) по основам знаний

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки) по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

В результате освоения содержания учебного курса «Физическая культура» учащиеся 10 класса должны: демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольное упражнение	юноши			девушки		
	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	4.6 и выше	4.8-5.2	5.3 и ниже	4.8 и выше	5.3-5.9	6.1 и ниже
Челночный бег 3x10 м. с	7.5 и выше	7.9-8.2	8.3.и ниже	8.5.и выше	8.8-9.4	9.7 и ниже
Прыжок в длину с места, см	220 и выше	205-195	180 и ниже	180 и выше	175-170	160 и ниже
Наклон вперед из положения сидя, см	14 и выше	10-9	7 и ниже	16 и выше	14-13	7 и ниже
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз				16 и выше	15-13	6 и ниже
Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	11и выше	10-9	7 и ниже			
Бег 1000 м, мин/с	3.45	4.15	4.55	4.30	5.00	5.40



## Список литературы:

## Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А.Зданевич.; под общ. ред В.И. Ляха – М.: «Просвещение», 2010. – 127 с.

## Для учителя

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий / Г.А., Васильков, В.Г. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист» / Ю.Д. Железняк – М., Наука, 2001. – 201 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А.Зданевич.; под общ. ред В.И. Ляха – М.: «Просвещение», 2010. – 127 с.
4. Пинхолстер Г.П. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» / Г.П. Пинхолстер - М.: Педагогика, 2009. – 233 с.
5. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. / Г.И. Погодаев. – М.: ПРОГРЕСС, 2009,. – 199 с.
6. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов – М; Человек, 2010г. – 176 с.