

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:**

Основное среднее образование, 10-11 класс

**Количество часов - 102**

**Составитель:** Вакер Александр Кристофорович

2024 год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **к рабочей программе по физической культуре** **для обучающихся 11 классов**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2008г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения Физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в пояснительной записке к Комплексной программе физического воспитания 1–11 классов, а так же цели задачи Образовательной программы МКОУ «Преображенская СШ».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным и региональным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм легкой атлетике (кроссовая подготовка). В связи с отсутствием необходимого гимнастического оборудования (параллельные брусья, разновысокие брусья, канат) разделы программы по гимнастике: висы, упоры и лазание по канату, заменяются на спортивные игры.

Учебный материал для юношей и девушек мало отличается по содержанию, методике обучения движениям и развитию двигательных способностей. Различия связаны, главным образом, с выбором и дозировкой физической нагрузки и определяются также анатомо-физиологическими и психическими особенностями юношей и девушек. Это нашло отражение, как в программном материале, так и при изложении соответствующих разделов в рабочей программе.

### **Цели:**

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

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
  - « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 класса**

№п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Классы
		<i><b>XI</b></i>
<b>1</b>	<b><i>Базовая часть:</i></b>	<b><i>76</i></b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	27
1.5	Лыжная подготовка	18
<b>2</b>	<b><i>Вариативная часть:</i></b>	<b><i>26</i></b>
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	26

На уроках в 11 классе продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

В 11 классе продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения более сложных двигательных действий (чем в основной школе) и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной связи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных и координационных способностей.

В работе со старшеклассниками применяются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки шире применяются различные виды круговой тренировки.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Неотъемлемой частью образовательного процесса в старшей школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании средней школы юноши должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания учебного предмета «Физическая культура».

**Демонстрировать:**

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Девочки</i>	<i>Юноши</i>
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	13.5
	Бег 30 м/с	5,0	4.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	230
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	-	12
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	10	
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	9.20	
	Бег 3000м, мин, с		12.15

## Критерии оценивания:

### I. Знания

- «5» - За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;
- «4» - За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- «3» - За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;
- «2» - За непонимание и незнание материала программы.

### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

- «5» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;
- «4» - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;
- «3» - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- «2» - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## Учебно-практическое оборудование:

### *Легкая атлетика:*

1. Планка для прыжков высоту;
2. Стойка для прыжков в высоту;
3. Флажки разметочные;
4. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
5. Рулетка измерительная;
6. Мячи малые (теннисные);
7. Мячи для метания (150 гр)
8. Номера нагрудные.

### *Спортивные игры:*

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
2. Мячи баскетбольные (№5);
3. Стойки волейбольные;

4. Сетка волейбольная;
5. Мячи волейбольные;
6. Мячи футбольные;
7. Ворота для мини-футбола;
8. Скакалки;
9. Мячи набивные (1кг)
10. Жгуты;
11. Мячи малые (теннисные).
12. Номера нагрудные.

*Гимнастика:*

1. Стенка гимнастическая;
2. Бревно гимнастическое напольное;
3. Козел гимнастический;
4. Перекладина гимнастическая;
5. Мост гимнастический подкидной;
6. Скамейка гимнастическая;
7. Маты гимнастические;
8. Мячи набивные;
9. Скакалки гимнастические;
10. Палки гимнастические;

*Лыжная подготовка:*

1. Комплекты лыж;
2. Лыжные палки;
3. Ботинки лыжные;
4. Флажки разметочные со стойками.

**Рабочая программа ориентирована на использование  
методических пособий для учителя:**

- Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М. Просвещение, 2008 г;
- Лях В.И Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011;
- Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М, Астрель, 2003г.;
- Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классах.- М, Просвещение, 2002;

- Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. – М. Просвещение, 2005г;
- Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания.- М, Просвещение, 2007 г.
- Мейксон Г.Б, Любомирский Л.Е. - Методика физического воспитания школьников.- М, Просвещение, 2002г.
- Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.- М, Просвещение. 2010г.

**А так же дополнительной литературы для учителя:**

- Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М, Владос,2002 г;
- Стонкус. С. Мы играем в баскетбол. – М, Просвещение, 2004г;
- Лазарев И.В, Кузнецов В.С, Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.- М, Академа, 1999 г;
- Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. –М, Полымя. 2005г;
- Назаренко Л.Д Оздоровительные основы физических упражнений.- М, Владос, 2003 г;
- Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование.- М, Человек, 2009г;
- Беляев А.В. Обучение технике игры в баскетбол и ее совершенствование. - М, Человек, 2009г;
- Матвеев А.П, КрасниковА.А, Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады 9-11 классы. – М, Дрофа, 2003 г;
- Мальцев А.И. Быстрее, Выше, Сильнее. Легкая атлетика и гимнастика для школьников. – Ростов на Дону, Феникс,2005г;
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.- М, Дрофа. 2004г.
- Киселев П.А, Киселев С.Б. Справочник учителя физической культуры.- В, Учитель. 2011г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения торможению на лыжах. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения спускам на лыжах. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения лыжным ходам. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Фурманов А.Г. Волейбол.- М, Современная школа. 2009г.
- Журнал «Физическая культура в школе». – М, Школьная пресса.
- Журнал «Спорт в школе».- М, Первое сентября.
- Колодницкий Г.А, Кузнецов В.С. Легкая атлетика.- М, Просвещение. 2011г.

Рабочая программа не исключает возможности использования другой литературы в рамках требований Государственного стандарта по физической культуре.



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»**



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:**

основное среднее образование, 11 класс

**Количество часов - 102**

**Составитель:** Вакер Александр Кристофорович

2024 год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс**

№ п\п	№ ур.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Примечание
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 17 ЧАСОВ</b>					
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Вводный	1	03.09.24	
2	2	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	1	07.09	
3	3	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	07.09	
4	4	Низкий старт. Финиширование.	1	10.09	
5	5	Бег 100 метров на результат.	1	14.09	
6	6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	14.09	
7	7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание.	1	17.09	
8	8	Прыжок в длину на результат.	1	21.09	
9	9	Метание гранаты из различных положений.	1	21.09	
10	10	Метание гранаты на дальность с разбега	1	24.09	
11	11	Метание гранаты на дальность.	1	28.09	

12	12	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление препятствий.	1	28.09	
13	13	Бег в равномерном темпе до 16 мин. Развитие выносливости.	1	01.10	
14	14	Бег в равномерном темпе до 17 мин. Развитие выносливости.	1	05.10	
15	15	Бег в равномерном темпе до 18 мин. Преодоление препятствий.	1	05.10	
16	16	Бег в равномерном темпе до 19 мин.	1	08.10	
17	17	Бег 2000 метров на результат.	1	12.10	
<b>ВОЛЕЙБОЛ 18 ЧАСОВ</b>					
18 (1)	1	Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу.		12.10	
19 (2)	2	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра		15.10	
20 (3)	3	Прием мяча снизу двумя руками Учебная игра		19.10	
21 (4)	4	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками		19.10	
22 (5)	5	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками		22.10	
23 (6)	6	Нижняя прямая подача. Учебная игра		26.10	
24 (7)	7	Верхняя прямая подача. Учебная игра		26.10	

<b>25</b> (8)	8	Прямой нападающий удар. Учебная игра			
<b>26</b> (9)	9	Прямой нападающий удар Учебная игра			

<b>27</b> (10)	10	Индивидуальное и групповое блокирование		28.10	
<b>28</b> (11)	11	Индивидуальное и групповое блокирование		10.11	
<b>29</b> (12)	12	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.		11.11	
<b>30</b> (13)	13	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра		11.11	
<b>31</b> (14)	14	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		17.11	
<b>32</b> (15)	15	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		18.11	
<b>33</b> (16)	16	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра		18.11	
<b>34</b> (17)	17	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра		24.11	
<b>35</b> (18)	18	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра		25.11	
<b>ГИМНАСТИКА 12 ЧАСОВ</b>					
<b>36</b> (1)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике		25.11	

37 (2)	2	Повороты и перестроения в движении.		01.12	
38 (3)	3	Подтягивание на результат. Общие развивающие упражнения.		02.12	
39 (4)	4	Длинный кувырок, стойка на лопатках.		02.12	Контрольные нормы
40 (5)	5	Стойка на руках (с помощью)		08.12	
41 (6)	6	Комбинации из разученных элементов		09.12	
42 (7)	7	Оценка техники выполнения акробатической комбинации		09.12	
43 (8)	8	Опорный прыжок через козла.		15.12	
44 (9)	9	Прыжок углом (конь в ширину)		16.12	
45 (10)	10	Прыжок углом (конь в ширину)		16.12	
46 (11)	11	Прыжок углом (конь в ширину)		22.12	
47 (12)	12	Оценка техники опорного прыжка		23.12	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18 ЧАСОВ

48 (1)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Развитие общей выносливости.		23.12	
49 (2)	2	Переход с одновременных ходов на попеременные		29.12	
50 (3)	3	Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем).		30.12	
51 (4)	4	Оценка техники одновременных лыжных ходов		30.12	
52 (5)	5	Оценка техники попеременных лыжных ходов		12.01.24	
53 (6)	6	Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные		13.01	
54 (7)	7	Преодоление подъемов и спусков.		13.01	
55 (8)	8	Подъем «елочкой», торможение плугом.		19.01	
56 (9)	9	Оценка техники преодоления подъемов и спусков.		20.01	
57 (10)	10	Коньковый ход		20.01	
58 (11)	11	Коньковый ход Прохождение дистанции до 5 км свободным стилем		26.01	
59 (12)	12	Коньковый ход Лыжная эстафета свободным стилем		27.01	
60 (13)	13	Оценка техники конькового хода		27.01	

<b>61</b> (14)	14	Техника ранее изученных лыжных ходов		02.02	
<b>62</b> (15)	15	Техника ранее изученных лыжных ходов		03.02	
<b>63</b> (16)	16	Основные элементы тактики в лыжных гонках.		03.02	
<b>64</b> (17)	17	Прохождение дистанции 2 км на результат		09.02	
<b>65</b> (18)	18	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий, подъемов и спусков		10.02	
<b>БАСКЕТБОЛ 26 ЧАСА</b>					
<b>66</b> (1)	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу		10.02	
<b>67</b> (2)	2	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра		16.02	
<b>68</b> (3)	3	Передача мяча в движении различными способами		17.02	
<b>69</b> (4)	4	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции		17.02	
<b>70</b> (5)	5	Быстрый прорыв. Учебная игра		24.02	
<b>12</b> (6)	6	Нападение против зонной защиты. Учебная игра		24.02	Контроль ые нормы
<b>72</b> (7)	7	Оценка техники передачи мяча Учебная игра		01.03	

<b>73</b> (8)	8	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции		02.03		
<b>74</b> (9)	9	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции		02.03		
<b>75</b> (10)	10	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		09.03		
<b>76</b> (11)	11	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра		09.03		
<b>77</b> (12)	12	Нападение против личной защиты. Учебная игра		15.03		

<b>78</b> (13)	13	Нападение против личной защиты. Учебная игра.		16.03		
<b>79</b> (14)	14	Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча		16.03		
<b>80</b> (15)	15	Оценка техники броска одной рукой от плеча.		29.03		
<b>81</b> (16)	16	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.		30.03		
<b>82</b> (17)	17	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.		30.03		
<b>83</b> (18)	18	Нападение через центрального. Учебная игра.		05.04		
<b>84</b> (19)	19	Штрафной бросок. Учебная игра.		06.04		



<b>85</b> (20)	20	Штрафной бросок. Учебная игра.		06.04	
<b>86</b> (21)	21	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		12.04	
<b>87</b> (22)	22	Сочетание приемов: ведение, бросок.		13.04	
<b>88</b> (23)	23	Сочетание приемов: ведение, бросок.		13.04	
<b>89</b> (24)	24	Оценка техники броска мяча после ведения.		19.04	
<b>90</b> (25)	25	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра		20.04	
<b>91</b> (26)	26	Нападение через центрального. Учебная игра.		20.04	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11 ЧАСОВ</b>					
<b>92</b> (1)	1	Инструктаж по ТБ Низкий старт. Стартовый разгон		26.04	
<b>93</b> (2)	2	Низкий старт. Финиширование		27.04	<b>Контрольные Промежуточная</b>
<b>94</b> (3)	3	Низкий старт. Челночный бег		27.04	
<b>95</b> (4)	4	Бег 100 метров на результат		03.05	
<b>96</b> (5)	5	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		04.05	

<b>97</b> (6)	6	Метание гранаты из различных положений.		04.05	
<b>98</b> (7)	7	Метание гранаты на дальность.		10.05	
<b>99</b> (8)	8	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание		11.05	
<b>100</b> (9)	9	Прыжок в высоту . Переход через планку.		11.05	
<b>101</b> (10)	10	Прыжок в высоту на результат.		17.05	
<b>102</b> (11)	11	Подведение итогов за год.		18.05	

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»**



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:**

основное среднее образование, 10 класс

**Количество часов - 102**

**Составитель:** Вакер Александр Кристофорович

2024год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

□

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для обучающихся 10 классов**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2008г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год (3 часа в неделю).

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения Физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в пояснительной записке к Комплексной программе физического воспитания 1–11 классов, а так же цели задачи Образовательной программы МКОУ «Преображенская СШ».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным и региональным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм, легкой атлетике (кроссовая подготовка). В связи с отсутствием необходимого гимнастического оборудования (параллельные брусья, разновысокие брусья,) разделы программы по гимнастике: висы, упоры, заменяются на спортивные игры.

Учебный материал для юношей и девушек мало отличается по содержанию, методике обучения движениям и развитию двигательных способностей. Различия связаны, главным образом, с выбором и дозировкой физической нагрузки и определяются также анатомо-физиологическими и психическими особенностями юношей и девушек. Это нашло отражение, как в программном материале, так и при изложении соответствующих разделов в рабочей программе.

На уроках в 10 классе продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

В 10 классе продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения более сложных двигательных действий (чем в основной школе) и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной связи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных и координационных способностей.

**Цели:**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 класса**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Классы
		<i>X</i>
1	<b>Базовая часть:</b>	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	28
1.5	Лыжная подготовка	18
2	<b>Вариативная часть:</b>	<b>26</b>
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	26

В работе со старшеклассниками применяются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки шире применяются различные виды круговой тренировки.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Неотъемлемой частью образовательного процесса в старшей школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

**Критерии оценивания:**

**I. Знания**

«5» - За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

«4» - За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» - За непонимание и незнание материала программы.

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

«5» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;

«4» - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

«3» - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### Учебно-практическое оборудование:

#### *Легкая атлетика:*

1. Планка для прыжков высоту;
2. Стойка для прыжков в высоту;
3. Флажки разметочные;
4. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
5. Рулетка измерительная;
6. Мячи малые (теннисные);
7. Мячи для метания (150 гр)
8. Номера нагрудные.

#### *Спортивные игры:*

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
2. Мячи баскетбольные (№5);
3. Стойки волейбольные;
4. Сетка волейбольная;
5. Мячи волейбольные;
6. Мячи футбольные;
7. Ворота для мини-футбола;
8. Скакалки;
9. Мячи набивные (1 кг)
10. Жгуты;

11. Мячи малые (теннисные).

12. Номера нагрудные.

*Гимнастика:*

1. Стенка гимнастическая;
2. Бревно гимнастическое напольное;
3. Козел гимнастический;
4. Перекладина гимнастическая;
5. Мост гимнастический подкидной;
6. Скамейка гимнастическая;
7. Маты гимнастические;
8. Мячи набивные;
9. Скакалки гимнастические;
10. Палки гимнастические;

*Лыжная подготовка:*

1. Комплекты лыж;
2. Лыжные палки;
3. Ботинки лыжные;
4. Флажки разметочные со стойками.

**Рабочая программа ориентирована на использование  
методических пособий для учителя:**

- Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М. Просвещение, 2008 г;
- Лях В.И Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011;
- Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М, Астрель, 2003г.;
- Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классах.- М, Просвещение, 2002;
- Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. – М. Просвещение, 2005г;
- Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания.- М, Просвещение, 2007 г.
- Мейксон Г.Б, Любомирский Л.Е. - Методика физического воспитания школьников.- М, Просвещение, 2002г.
- Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.- М, Просвещение. 2010г.

**А так же дополнительной литературы для учителя:**

- Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М, Владос,2002 г;



- Стонкус. С. Мы играем в баскетбол. – М, Просвещение, 2004г;
- Лазарев И.В, Кузнецов В.С, Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.- М, Академа, 1999 г;
- Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. –М, Полымя. 2005г;
- Назаренко Л.Д Оздоровительные основы физических упражнений.- М, Владос, 2003 г;
- Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование.- М, Человек, 2009г;
- Беляев А.В. Обучение технике игры в баскетбол и ее совершенствование. - М, Человек, 2009г;
- Матвеев А.П, КрасниковА.А, Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады 9-11 классы. – М, Дрофа, 2003 г;
- Мальцев А.И. Быстрее, Выше, Сильнее. Легкая атлетика и гимнастика для школьников. – Ростов на Дону, Феникс,2005г;
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.- М, Дрофа. 2004г.
- Киселев П.А, Киселев С.Б. Справочник учителя физической культуры.- В, Учитель. 2011г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения торможению на лыжах. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения спускам на лыжах. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения лыжным ходам. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Фурманов А.Г. Волейбол.- М, Современная школа. 2009г.
- Журнал «Физическая культура в школе». – М, Школьная пресса.
- Журнал «Спорт в школе».- М, Первое сентября.
- Колодницкий Г.А, Кузнецов В.С. Легкая атлетика.- М, Просвещение. 2011г.

Рабочая программа не исключает возможности использования другой литературы в рамках требований Государственного стандарта по физической культуре.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	№ ур.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Примечания
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>					
1	1	Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	03.09.24	
2	2	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег	1	04.09	
3	3	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	07.09	
4	4	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	1	10.09	
5	5	Бег 100 метров на результат. Развитие скоростных качеств.	1	11.09	Физ. норм.
6	6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	14.09	Физ. норм.
7	7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание.	1	17.09	Физ. норм.
8	8	Прыжок в длину на результат.	1	18.09	

9	9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	21.09	
10	10	Метание гранаты из различных положений.	1	24.09	
11	11	Метание гранаты на дальность.	1	25.09	
12	12	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление препятствий.	1	28.09	
13	13	Бег в равномерном темпе до 16 мин. Преодоление препятствий.	1	01.10	
14	14	Бег в равномерном темпе до 17 мин. Развитие выносливости.	1	02.10	
15	15	Бег в равномерном темпе до 18 мин. Преодоление препятствий.	1	05.10	
16	16	Бег в равномерном темпе до 19 мин. Преодоление препятствий.	1	08.10	
17	17	Бег в равномерном темпе до 19 мин. Преодоление препятствий.	1	09.10	
18	18	Бег 2000 метров на результат.	1	12.10	
<b>Волейбол. - 18 часов</b>					
19	1	Инструктаж ТБ по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	15.10	
20	2	Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	1	16.10	
21	3	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1	19.10	

22	4	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1	22.10	
23	5	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	23.10	
24	6	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1	26.10	
25	7	Оценка техники передачи мяча Учебная игра.	1		
26	8	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
27	9	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	08.11	
28	10	Верхняя передача мяча Прием мяча двумя руками снизу.	1	10.11	
29	11	Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.	1	11.11	
30	12	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	1	15.11	
31	13	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	17.11	
32	14	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	18.11	
33	15	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	22.11	
34	16	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	1	24.11	
35	17	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	25.11	

36	18	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1	29.11	
<b>Гимнастика 12 ч</b>					
37	1	Инструктаж ТБ по гимнастике. Висы. Развитие силы.	1	01.12	
38	2	Висы. Угол в упоре. Подтягивания на перекладине.	1	02.12	
39	3	Подтягивание на перекладине на результат. Развитие силы.	1	06.12	
40	4	Сед углом. Стойка на лопатках.	1	08.12	
41	5	Длинный кувырок. Общие развивающие упражнения.	1	09.12	
42	6	Стойка на руках (с помощью).	1	13.12	
43	7	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	1	15.12	
44	8	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	1	16.12	
45	9	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.12	
46	10	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.12	Физ. норм.
47	11	Оценка опорного прыжка через коня.	1	23.12	Физ. норм.
48	12	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	1	27.12	Физ. норм.
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18 ЧАСОВ</b>					

49	1	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Развитие общей выносливости.	1	29.12	
50	2	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	30.12.	
51	3	Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем).	1	10.01.24	
52	4	Оценка техники одновременных лыжных ходов.	1	12.01	
53	5	Оценка техники попеременных лыжных ходов.	1	13.01	
54	6	Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	1	17.01	
55	7	Преодоление подъемов и спусков.	1	19.01	
56	8	Подъем «елочкой», торможение плугом.	1	20.01	
57	9	Оценка техники преодоления подъемов и спусков.	1	24.01	
58	10	Коньковый ход.	1	26.01	
59	11	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4 км свободным стилем.	1	27.01	
60	12	Коньковый ход. Лыжная эстафета свободным стилем.	1	31.01	
61	13	Оценка техники конькового хода.	1	02.02	
62	14	Техника ранее изученных лыжных ходов.	1	03.02	
63	15	Техника ранее изученных лыжных ходов	1	07.02	
64	16	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	09.02	

65	17	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	10.02	
66	18	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий, подъемов и спусков.	1	14.02	
<b>БАСКЕТБОЛ- 26 часов</b>					
67	1	Инструктаж ТБ на занятиях по баскетболу.	1	16.02	
68	2	Передача мяча различными способами на месте.	1	17.02	
69	3	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	21.02	
70	4	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	24.02	
71	5	Зонная защита. Учебная игра.	1	28.02	
72	6	Передача мяча различными способами в движении.	1	01.03	
73	7	Оценка техники передачи мяча Учебная игра.	1	02.03	
74	8	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	06.03	
75	9	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	09.03	
76	10	Зонная защита (3х2). Учебная игра.	1	13.03	
77	11	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра.	1	15.03	
78	12	Зонная защита (2х1х2). Учебная игра.	1	16.03	
79	13	Передача мяча в движении с сопротивлением.	1	26.03	
80	14	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	27.03	
81	15	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра	1	29.03	

82	16	Ведение мяча с сопротивлением	1	30.04	
83	17	Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.	1	03.04	
84	18	Сочетание приемов ведения и броска. Учебная игра.	1	05.04	
85	19	Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок.	1	06.04	
86	20	Нападение против зонной защиты. Штрафной бросок.	1	10.04	
87	21	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1	12.04	
88	22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	13.04	
89	23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	17.04	
90	24	Оценка техники броска в кольцо после ведения.	1	19.04	
91	25	Нападение через заслон. Учебная игра.	1	20.04	
92	26	Нападение через заслон. Учебная игра.	1	24.04	
<b>Легкая атлетика-10 часов</b>					
93	1	Инструктаж по ТБ Низкий старт. Стартовый разгон.	1	26.04	
94	2	Низкий старт. Финиширование.	1	27.04	
95	3	Низкий старт. Челночный бег.	1	03.05	<b>Промежу</b>
96	4	Бег 100 метров на результат.	1	04.05	<b>точная</b>
97	5	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	08.05	<b>атестация</b>



98	6	Метание гранаты из различных положений.	1	10.05	
99	7	Метание гранаты на дальность.	1	11.05	
100	8	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание.	1	15.05	
101	9	Прыжок в высоту . Переход через планку.	1	17.05	
102	10	Прыжок в высоту на результат.	1	18.05	