

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена для учащихся 10 класса на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»2007г, с учётом Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и соответствует учебному плану образовательного учреждения.

#### Согласно действующему Базисному учебному плану 2004 года рабочая программа для 10 класса предусматривает обучение физической культуры в объёме 3 часа в неделю, всего 105 часов. Для подготовки к соревнованиям по легкой атлетики и сдачи норм ГТА будет добавлен еще дополнительный час в неделю, 3+1 часа в неделю 140 часов в год.

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннего развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гнгиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦИС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования ,силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умлым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствую- щих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Воспитательньте и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучатъ школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительньтх задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.

При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, играм, единоборствам, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

**БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**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 качеств.

**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-корригирующей 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 корригирующих 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.

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—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр\*, закрепляются и совершенствуются ранее ос­военные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защит­ных действий, усложняется набор технико-тактических взаимо­действий в нападении и защите. Одновременно с тех­ническим и тактическим совершенствованием игры продолжает­ся процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу уча­щиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мя­ча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопря­женного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и ко­мандными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного ма­териала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный матери­ал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индиви­дуальные и дополнительные задания с целью устранения отдель­ных недостатков в технике владения основными игровыми при­емами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообраз­но чаще применять метод круговой тренировки, используя упраж­нения с мячом, направленные на развитие конкретных координа­ционных и кондиционных способностей, совершенствование ос­новных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тог­да, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействи­ями в нападении и защите. В противном случае учащийся мо­жет попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

**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 общеразвиваю-щие упражнения силовой направленности: с гирями, 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.

Большей координационной сложностью отличаются общераз-вивающие 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 функции 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**

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и прыжков с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных способностей( выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных ( ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно содействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности воз­можно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толка­ния ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же 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 физической культуры следует давать знания и вы­рабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлети­ческие упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли 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.

**Лыжная подготовка**

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.

**ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Учитывая специфику школы, данная программа адаптирована для слабослышащих учащихся. В школе нет условий для обучения детей плаванию и единоборствам, по этому увеличено количество часов на раздел «Спортивные игры». Так как в школе культивируемый вид спорта - "Легкая атлетика", то соответственно на раздел "Легкая атлетика" выделено больше часов.

При прохождении каждого раздела программы пред­усмотрены задания, требующие применения сформирован­ных навыков и умений в более сложных, непривычных условиях (полоса препятствий, соревновательная обстановка, комплексные упражнения и т. д.).

 Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой дви­гательных навыков и умений.

 Занятия по физической культуре со слабослышащими учащи­мися сопровождаются речевыми инструкциями. Специальная ра­бота с детьми по запоминанию слов на занятиях не ведется, так как используется словарь обиходный, часто встречающийся и от­работанный на других уроках. Речевые инструкции должны быть краткими, содержащими только необходимую информацию (терми­нологические обозначения, сведения по технике, страховке, помо­щи и т.д.) применительно к изучаемым упражнениям. Инструк­ции носят сопроводительную функцию и используются не в ущерб моторной плотности занятий и основным задачам физического воспитания.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как часть, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное усвоение, расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются по данной программе без выполнения контрольных нормативов, обучающиеся специальной медицинской группы, выполняют упражнения не противопоказанные данному заболеванию и готовят теоретические вопросы. Основными методами работы являются: фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный. Для проведения уроков созданы необходимые ус­ловия. Уроки проводятся в специально оборудован­ном зале, где есть «шведская стенка», музыкальный центр и спортивный ин­вентарь. Для проведения уроков физической культуры также есть стадион с гимнастическим городком, футбольным полем, беговыми дорожками и спортивными площадками. Уроки по лыжной подготовке проводятся на школьном стадионе.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры: баскетбол волейбол | 1812 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | 70 |
| 5 | Лыжная подготовка | 19 |
| 6 | Резервные темы | 2 |
|  | Итого: | 140 |

**Календарно-тематическое планирование на год:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название разделов и тем | Кол-во часов | Дата | Учебный материал | Речевой материал |
| **Легкая атлетика – 35 часов** |
| 1 | Техника безопасности по л\атлетике на спортивных площадках. Старт, финиш. | 1 | 03.09.19 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция |
| 2-4 | Бег на короткие дистанции 60, 100, 200 м. закрепление техники финиширования. | 5 | 03.09.1904.09.1905.09.1910.09.1910.09.19 |
| 5-6 | Совершенствование техники эстафетного бега. Учет бега на результат 100 м. | 5 | 11.09.1912.09.1917.09.1917.09.1918.09.19 | Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция |
| 7-9 | Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги. | 5 | 19.09.1924.09.1924.09.1925.09.1926.09.19 | Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча |
| 10-12 | Прыжки в высоту с разбега способом, перешагивания. | 5 | 01.10.1901.10.1902.10.1903.10.1908.10.19 |  |
| 13-15 | Кроссовая подготовка. | 5 | 08.10.1909.10.1910.10.1915.10.1915.10.19 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча |
| 16-17 | Метание мяча и гранаты с разбега. | 5 | 16.10.1917.10.1922.10.1922.10.1923.10.19 |
| 18 | Преодоление полосы препятствий. Прием контрольных нормативов. | 4 | 24.10.1905.11.1905.11.1906.11.19 | Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция |
|  | **Баскетбол – 9 часов** |  |  |  |  |
| 19-20 | Баскетбол. Совершенствование техники по накрыванию и отбыванию мяча при броске. | 2 | 07.11.1912.11.19 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Передачи, броски, ведение |
| 21-23 | Обучение добиванию мяча в корзину. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. | 3 | 12.11.1913.11.1914.11.19 | Передачи, броски, ведение |
| 24-25 | Проверка технике двигательных действий игры в баскетбол. | 2 | 19.11.1919.11.19 | Передачи, броски, ведение |
| 26-27 | Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. | 2 | 20.11.1921.11.19 | Виды движений |
| **Гимнастика – 14 часов** |
| 28 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ в парах на сопротивление. Учет техники переворота в упор силы на низкой перекладине. | 1 | 26.11.19 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Комплекс упражненийИнвентарьСпортивное оборудование |
| 29 | Учет подготовленности подтягивания из виса, обучение кувырку через препятствие высотой 80 см. | 1 | 26.11.19 | Комплекс упражненийИнвентарьСпортивное оборудование |
| 30 | Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование строевых упражнений. Учет комбинации на перекладине. | 1 | 27.11.19 | Комплекс упражненийИнвентарьСпортивное оборудование |
| 31-32 | Разучивание комплекса ОРУ с гантелями. Обучение акробатической комбинации (стойка на руках с помощью, кувырок назад). | 2 | 28.11.1903.12.19 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Виды движений |
| 33 | Закрепление стойки на руках. Обучение перевороту боком. Разучивание ОРУ на гимнастической стенке. | 1 | 03.12.19 | Виды движений |
| 34-35 | Закрепление стойки на голове с кувырком назад. Закрепление переворота в сторону. | 2 | 04.12.1905.12.19 | Виды движений |
| 36-37 | Совершенствование переворотов в сторону. Совершенствование кувырка назад из стойки на руках.  | 2 | 10.12.1910.12.19 | Комплекс упражненийИнвентарьСпортивное оборудование |
| 38 | Закрепление акробатической комбинации.  | 1 | 11.12.19 | Комплекс упражненийИнвентарьСпортивное оборудование |
| 39 | Учет комбинации по акробатике. Разучивание упражнений на растягивание; стрейчинг гимнастика. | 1 | 12.12.19 | Комплекс упражненийИнвентарьСпортивное оборудование |
| 40 | Учет техники опорного прыжка ноги врозь через козла в длину. Закрепление техники лазанья по канату. | 1 | 17.12.19 | Комплекс упражненийИнвентарьСпортивное оборудование |
| 41 | Учет лазанья по канату без помощи ног. Учет лазанья по канату на скорость. Повторение стрейчинга.  | 1 | 17.12.19 | Комплекс упражненийИнвентарьСпортивное оборудование |
|  | **Баскетбол –9 часов** |  |  |  |  |
| 42 | Баскетбол. Совершенствование добивания мяча и разновидности броска в прыжке в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств и быстроты.  | 1 | 18.12.19 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Передачи, броски, ведение мяча. |
| 43 | Проверка техники двигательных действий игры в баскетбол. Развитие прыгучести посредством игр, игрового мышления. | 1 | 19.12.19 | Назвать виды движений |
| 44 | Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «в треугольник». | 1 | 24.12.19 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Назвать виды движений |
| 45-46 | Обучение блокированию нападающего защитником и овладению мячом при борьбе.  | 2 | 24.12.1925.12.19 | Назвать виды движений |
| 47-48 | Совершенствовать блокирование нападающего защитником и овладение мячом при борьбе. Обучение основам позиционного нападения через центрового игрока. | 2 | 26.12.1914.01.20 | Передачи, броски, ведение |
| 49-50 | Учебная игра. | 2 | 14.01.2015.01.20 |  |

|  |
| --- |
| **Лыжная подготовка – 19 часов** |
| 51 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Скользящий шаг.  | 1 | 16.01.20 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Лыжи, трасса, соревнования. |
| 52-54 | Классические ходы. | 3 | 21.01.2021.01.2022.01.20 | Лыжи, трасса, соревнования. |
| 55-56 | Переход через один шаг. | 2 | 23.01.2028.01.20 | Лыжи, трасса, соревнования. |
| 57-59 | Спуски с разных стоек. | 3 | 28.01.2029.01.2030.01.20 | Спуски, виды стоек. |
| 60-61 | Преодоление препятствий. | 2 | 04.02.2004.02.20 | Лыжи, трасса, соревнования. |
| 62-63 | Повторное прохождение отрезков.  | 2 | 05.02.2006.02.20 | Лыжи, трасса, соревнования. |
| 64-68 | Равномерное передвижение на лыжах 3-5 км. | 5 | 11.02.2011.02.2012.02.2013.02.2018.02.20 | Повороты, развороты, лыжи, торможение. |
| 69 | Контрольный урок. | 1 | 18.02.20 |  |
|  | **Волейбол – 10 часов** |  |  |  |  |
| 70 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Прием техники нападающего удара.  | 1 | 19.02.20 |  | Передачи, броски, ведение |
| 71 | Учет техники приема и передачи мяча сверху. Закрепление техники нападающего удара. Индивидуальные, групповые действия в обороне. | 1 | 20.02.20 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Подача, прием мяча, блокирование, верхняя, нижняя подача. |
| 72 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху. Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Обучение нападающему удару. | 1 | 25.02.20 | Подача, прием мяча, блокирование, верхняя, нижняя подача. |
| 73-74 | Закрепление техники нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным, групповым командным действиям в нападении без смены зон. | 2 | 25.02.2026.02.20 | Подача, прием мяча, блокирование, верхняя, нижняя подача. |
| 75 | Совершенствование техники блокирования. Обучение групповым командным действиям.  | 1 | 27.02.20 | Подача, прием мяча, блокирование, верхняя, нижняя подача. |
| 76 | Прием техники одиночного блокирования. Обучение командным тактическим действиям в нападении. | 1 | 03.03.20 | Подача, прием мяча, блокирование, верхняя, нижняя подача. |
| 77-79 | Обучение командно-тактичсеким действиям в нападении. Обучение командно-тактическим действиям в защите. Учебная игра. | 3 | 03.03.2004.03.2005.03.20 | Командные действия.Тактика, мышление. |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика – 35 часов** |
| 80 | Техника безопасности по л\атлетике на спортивных площадках. Старт, финиш. | 1 | 10.03.20 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Спринтерский бегБеговые упражненияНизкий и высокий старт |
| 81-83 | Бег на короткие дистанции 60, 100, 200 м. закрепление техники финиширования. | 5 | 10.03.2011.03.2012.03.2017.03.2017.03.20 | Дистанция, тестирование, двигательные способности человекаОлимпийская символикаСпринтерский бегБеговые упражненияНизкий и высокий старт |
| 84-85 | Совершенствование техники эстафетного бега. Учет бега на результат 100 м. | 5 | 18.03.2019.03.2001.04.2002.04.2007.04.20 |
| 86-88 | Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги. | 5 | 07.04.2009.04.2014.04.2014.04.2015.04.2016.04.20 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Разновидности бега и прыжков Олимпийская символикаДвигательные способности человека |
| 89-91 | Прыжки в высоту с разбега способом, перешагивания. | 5 | 21.04.2021.04.2022.04.2023.04.2028.04.2028.04.20 |
| 92-94 | Кроссовая подготовка. | 5 | 29.04.2030.04.2005.05.20 | Двигательные способности человека.Выносливость. |
| 95-96 | Метание мяча и гранаты с разбега. | 5 | 05.05.2006.05.2007.05.2012.05.2012.05.20 | Горизонтальная, вертикальная цель. |
| 97 | Преодоление полосы препятствий. Прием контрольных нормативов. | 4 | 13.05.2014.05.2014.05.2019.05.20 | Двигательные способности человека, контрольные нормативы. |
|  | **Гимнастика – 4 часа** |  |  |  |  |
| 98-99 | Лазание по канату | 2 | 19.05.2020.05.20 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Канат, учет времени, соскок. |
| 100-101 | Преодоление полосы препятствий | 2 | 21.05.2026.05.20 |
|  | **Волейбол – 2 часа** |  |  |  |  |
| 102-103 | Учебная игра. | 2 | 26.05.2027.05.20 | Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.  | Передачи и приемы в волейболе |
| 104-105 | Резервный час | 2 | 28.05.20 |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Знать**

* значение питания и двигательного режима школьника для здоровья
* значение разминки перед выполнением физических упражнений

**Уметь**

* составлять и выполнять комплексы УГГ
* составлять и выполнять упражнения для профилактики осанки, плоскостопия, зрения
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащихся 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 психологического 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-корригирующей направленности;
* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* Особенности форм обучения 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 самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой медицинской 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-корригирующей направленностью;
* контроль за регулярным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой медицинской 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.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**10 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м с высокого старта | 4,7 | 4,9 | 5,2 | 5,1 | 5,3 | 5,5 |
| Прыжки в длину с места, м | 1,95 | 2,05 | 2,15 | 1,80 | 1,90 | 2,00 |
| Подтягивание на перекладине в висе (раз) или на перекладине из положения лежа | 11- | 9- | 8- | -22 | -17 | -13 |
| Прыжок в высоту с разбега, м | 1,35 | 1,25 | 1,15 | 1,20 | 1,15 | 1,05 |
| Бег 100 м с низкого старта, сек | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| Прыжок в длину с разбега, м | 4,40 | 4,00 | 3,40 | 3,60 | 3,40 | 3,00 |
| Метание гранаты 700г по коридору 10 м, м или 500 г | 32- | 26- | 22- | -18 | -13 | -11 |
| Бег 3000 м по беговой дорожке, м или 2000 м, мин | 15.00- | 16.00- | 17.00- | -10.10 | -11.40 | -12.40 |

**Контроль уровня обученности**

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**осуществляется следующим образом:

**«5»** - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

**«4»** - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

**«3»** - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

**«2»** - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

**Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Список литературы**

1. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения» - Москва: ТЦ Сфера, 2003 – 160 с.
2. Видякин М.В. «Физкультура 10 кл. Поурочные планы (девушки)» - Волгоград: Учитель, 2008 – 127 с.
3. Коваленко В.И. «Здоровье сберегающие технологии» - Москва: ВАКО, 2004 – 296 с.
4. Лях В.И. Зданевич А.А. «Программа общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания 1-11 кл» - Москва: Просвещение, 2009 – 125 с.
5. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе 1-11 кл». – Москва: Владос, 2001 – 275 с.
6. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданичев ;под. Ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.

**Лист изменений**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения по плану | Наименование темы | Содержание изменений | Основание изменений | Согласование |
| 1 | 01.04.2002.04.2007.04.20 | Совершенствование техники эстафетного бега. Учет бега на результат 100 м. | Содержание темы сокращено. | Санитарно-эпидемиологические мероприятия. На основании приказа Министерства образования и науки Алтайского края 26.03.2020г. №466 «О мерах по реализации указа Президента Российской Федерации от 25.03.2020 №206»Весенние каникулы продлены до 12.04.2020 (включительно) |  |
| 2 | 07.04.2009.04.20 | Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги. | Содержание темы сокращено.Перенесены на 28.05.20. |  |