

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
Г.АРКАДАКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ-СОШ №1
_____/Княжева И.В./
29 августа 2014 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ- СОШ №1
_____/Марченко Н.С./
Приказ №289 от 29 августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Прикладова Владимира Николаевича

учителя физической культуры

МБОУ-СОШ №1 г.Аркадака,

Саратовской области

по физической культуре

10 общеобразовательного класса

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от
29 августа 2014 г.

«Рассмотрена»
Руководитель МО
_____/Елисеева Е.И./
Приказ №1 от 29 августа 2014 г.

2014 – 2015 учебный год

Учебно – тематическое планирование по физической культуре

Класс 10

Учитель: Прикладов В.Н.

Количество часов

Всего 105, в неделю 3

Плановых контрольных уроков-: зачетов-; тестов-ч.;

Административных контрольных уроков-ч.

Планирование составлено на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования и программы общеобразовательных учреждений: программы под редакцией В.И.Лях. -Дрофа, 2012

Учебник:

Физическая культура под редакцией В.И.Лях. -Дрофа, 2012

Дополнительная литература:

В.А.Трубин-Обучение коньковому ходу.Физическая культура в школе,2011 г.;

В.В.Осинцев-Уроки лыжной подготовки.Физическая культура в школе,2010 г.;

Н.Н.Трутнева-Уроки волейбола.Физическая культура в школе,2010 г.

Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009.

Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2009.

Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2010.

Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2009.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа
адресовано для 10 общеобразовательного класса
МБОУ- СОШ №1 г.Аркадака**

Концепция программы:

I. Актуальность развития физической культуры и спорта

Основной целью физической культуры в школе является сохранение здоровья учащихся и привитие потребности в физической активности в течение всей жизни.

Статистика свидетельствует, что в нашей стране регулярно занимаются физической культурой только 11% населения, в то время, как население других стран достигает численности до 50%.

Малоподвижный образ жизни сказывается не только на здоровье нации, но и на продолжительности жизни. Так продолжительность жизни россиянина достигает 67 лет, а в других экономически развитых государствах – 80 лет.

Таким образом, для укрепления здоровья нации необходимо пропагандировать массовые занятия физической культурой и создавать условия для проведения таких занятий, как на свежем воздухе, так и в помещениях.

Основной целью спортивной деятельности является развитие физического потенциала ученика и предоставление ему возможности реализовать себя.

К сожалению, показатели здоровья учеников оставляют желать лучшего. Состояние здоровья детского населения и студенческой молодежи вызывает определенные опасения специалистов. Так, по данным НИИ педиатрии (С.В. Хрущев. 2009), 20 % детей 6 - 7 лет не готовы к обучению в школе; у 50 % детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 30 % детей имеют нарушения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; около 70 % детей страдают от гиподинамии.

За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения и т.п. При этом отмечается четкая зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объема и интенсивности учебных нагрузок.

В последнее время спорту уделяется значительное внимание со стороны государства и общества. Сегодня решаются проблемы массового спорта, который рассматривается не только как возможность открывать новые таланты, но и как составная часть здорового образа жизни.

Именно в школьном возрасте закладываются и формируются жизненные ценности, составная часть которых - физическое и нравственное здоровье. Данная концепция определяет цель, задачи, стратегические ориентиры, возможные механизмы совершенствования и оптимизации работы по развитию физической культуры и спорта в нашем образовательном учреждении.

II. Ресурсы развития физической культуры и спорта в нашем образовательном учреждении

Основными ресурсами развития физической культуры и спорта являются:

- кадровое обеспечение;
- материально-техническое обеспечение;
- программно-методическое, научно-методическое и дидактическое обеспечение;
- спортивно-массовые мероприятия.

1. Кадровое обеспечение.

Систематически прохожу курсы повышения квалификации по специальности, которые позволяют мне получать наиболее современные материалы, необходимые для развития собственного профессионального уровня и обновления образовательного процесса по физической культуре.

В межкурсовой период регулярно обучаюсь на методических семинарах СарИПКиПРО, которые дают мне возможность прикоснуться к инновационному опыту своих коллег, самому поделиться открытиями и почувствовать уверенность в своих силах.

2. Материально-техническое обеспечение

В нашем общеобразовательном учреждении имеется спортивный зал, универсальная площадка для спортивных игр, физкультурно-спортивный комплекс, оборудованы дополнительные места для организации и проведения третьего урока физической культуры, установлено тренажерное оборудование.

Оснащены инвентарем и оборудованием для обучения спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол это - волейбольные стойки, баскетбольные фермы, футбольные и гандбольные ворота, мячи соответственно каждому виду спорта.

Гимнастическое оборудование: параллельные брусья, разновысотные брусья, гимнастический конь, козел, подкидные мостики, стандартные перекладины и прочее оборудование для освоения базового раздела учебной программы "гимнастика" - имеются в полном объеме.

3. Программно-методическое, научно-методическое и дидактическое обеспечение осуществляется через исследовательскую, экспертную деятельность, приобретение научно-методических рекомендаций, а также руководство деятельностью экспериментальной площадки, в подготовке и опубликовании своих собственных методических разработок и материалов, в обобщении опыта по проблемам физической культуры и спорта. Осуществляется работа по разработке и написанию рабочих учебных программ, программ дополнительного образования, авторских инновационных методик на CD и DVD.

Для учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья используется "Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-11 классы»"(А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В. Каверкина).

В 2011 году приобретены методические рекомендации «Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня» (И.С.Бегун, М.В.Анисимова), «Об организации занятий и аттестации по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» (О.И. Водяницкая, М.А.Грибачева), «Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет» (Ю.А.Семенов, Т.А. Протченко).

Кроме инновационных программ, рекомендуемых Министерством образования и науки РФ, использую авторские программы, которые успешно выдержали экспертизу.

4. Спортивно-массовая деятельность является неотъемлемой частью физического воспитания в образовании и решает ряд задач, в числе которых:

- привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- организация активного досуга;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства;
- укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся и воспитанников;
- успешная социализация и адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов;
- отвлечение от негативных проявлений современной жизни;
- формирование гражданской идентичности обучающихся в условиях поликультурного и поликонфессионального общества;
- устранение причин и условий, способствующих проявлениям национализма и экстремизма.

В целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта в системе образования школы проводятся спартакиады для различных возрастных групп:

- спартакиада обучающихся начальной школы;
- спартакиада обучающихся основной школы;
- спартакиада обучающихся средней школы.

После школьного уровня проводятся спартакиады муниципального уровня.

Спартакиада проводится ежегодно с 1 сентября по 30 июля и состоит из двух этапов. На каждом этапе в соревнованиях участвуют обучающиеся по возрастным категориям и победители предыдущих этапов.

1 этап – соревнования в образовательном учреждении по возрастным категориям;

2 этап – соревнования в муниципальном районе.

На внутришкольном этапе в 2013-2014 годах приняло участие 317 обучающихся, что на 37 человек больше по сравнению с предыдущим годом.

В каникулярное время в рамках Спартакиады проводились спортивно-развлекательные праздники, фестивали и соревнования по различным видам спорта «Серебряный волан», «Хрустальная капелька», «Елка в кроссовках», «Рождественские спортивные игры», «Белая ладья», «Красота в движении – здоровье с детства», «Новогодний серпантин», «Волшебная клюшка», в которых приняли участие 100% обучающихся школы.

Во исполнение Указа Президента РФ в 2012 и 2013 годах были проведены «Президентские состязания» и впервые состоялись «Президентские спортивные игры». Соревнования охватили все уровни образования и показали массовое участие обучающихся с учетом введения новых видов спорта (бадминтон, волейбол, уличный баскетбол, велосипедный спорт).

Не смотря на положительную динамику вовлечения детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом, остается большая категория детей не охваченных не увлеченных систематическими занятиями спортом. С этой целью стараюсь разнообразить, а также улучшать качество физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых услуг.

Серьезное внимание уделяется организации учебно- тренировочных занятий по восточным единоборствам (самбо, каратэ, айкидо, дзюдо, сумо, капоэйра, тхеквон-до).

С целью привития основ здорового образа жизни 1 раз в месяц провожу Дни здоровья, во время которых организую спортивные соревнования по возрастным категориям. В последние годы привлекаю родительскую общественность. Такие соревнования как «Самая спортивная семья», «Мама, папа и я», «Самая дружная семья» помогают сплотить членов семьи и сделать родителей партнерами школы.

Самыми любимыми занятиями учащихся стали туристические походы, в которых проводятся соревнования на правильное расположение костра, быстрое и умелое приготовление пищи и др.

5. Тенденции развития физической культуры и спорта

Таким образом, состояние ресурсной обеспеченности, показатели развития системы образования, достижения обучающихся, позволяют выделить положительные тенденции в области физической культуры и спорта, которые являются его конкурентными преимуществами.

К ним относятся:

- изменение общественного мнения и отношения Правительства РФ к роли физической культуры в социально-экономическом развитии страны, в понимании всего спектра значимости спорта в оздоровлении и воспитании населения, прежде всего подрастающего поколения;
- повышение внимания к развитию физической культуры и спорта в школе и муниципалитете, что определяется созданием материально-технической базы для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- использование программно-целевого подхода в развитии физической культуры и спорта (разработка и реализация федеральных и региональных целевых программ по физической культуре и спорту);
- совершенствование нормативной правовой базы физической культуры и спорта;
- развитие адаптивного спорта, социальной адаптации средствами физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- улучшение системы организации и проведения массовых спортивных и физкультурных мероприятий;
- активизация деятельности средств массовой информации, особенно телевидения, в освещении физической культуры и спорта и пропаганде здорового образа жизни.

Предмет физическая культура входит в раздел физическое воспитание.

Цели:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию 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.

Задачи:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми

двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

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

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

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

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

деятельностью.

- Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2010 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10 класса:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости,

уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 86 часов, на вариативную часть – 16 часов. В 10 классе кроссовая подготовка заменяется лыжной подготовкой.

Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

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

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

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

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

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

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

мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

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

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 10 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, легкой атлетике.

Сроки реализации рабочей программы 1 год.

Общая характеристика учебного процесса.

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как

обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10	3	Физическая культура: 10 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010

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 компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Ознакомления учащихся с теоретическими сведениями осуществляется в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

Методы и формы работы:

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных

праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Режим занятий:

105 часов согласно Базисному учебному плану, курс физической культуры состоит из 105 часов, 3 часа в неделю.

Содержание программы:

Легкая атлетика – 31 часов

Волейбол – 22 часа

Гимнастика – 20 часов

Лыжная подготовка – 16 часов

Баскетбол- 16 часов

Иновационные технологии, используемые для реализации данной программы: здоровьесберегающие технологии, групповая технология, тестовые технологии

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

(Сетка часов) При трёхразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		(уроков)
		Класс

		10 (юноши)	10 (девушки)
1	Базовая часть	86	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	22	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	20
1.4	Легкая атлетика	31	31
1.5	Баскетбол	16	16
2	Вариативная часть	16	16
2.1	Лыжная подготовка	16	16
	Итого	105	105

Предполагаемые результаты

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника

безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

10 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Предполагаемый результат:

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------	-----------------------	----------	---------

способности			
Скоростные	Бег 100	14,3	17,5
		5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Система оценки достижения учащихся

Учащийся оценивается на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с

погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 10 класса

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Календарные Сроки	
			план	факт
1	Инструкция по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	1.09	
2	Низкий старт до 60 м. Эстафетный бег.	1	2.09	
3	Низкий старт до 60 м. Комплект игровых мячей, секундомер, комплексы упражнений утренняя гимнастика Метание гранаты на дальность:700г(мальчики),500г(девочки)	1	4.09	
4	Бег на 100 м. на результат. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность:700г(мальчики),500г(девочки)	1	8.09	
5	Эстафетный бег. Финиширование Бег по дистанции 100-150 м.	1	9.09	
6	Эстафетный бег . Финиширование. Бег по дистанции 100-150 м.	1	11.09	
7	Прыжок в длину способом «Прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, метание мяча на дальность с места. Челночный бег	1	15.09	
8	Прыжок в длину способом «Прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, метание мяча на дальность с места. Челночный бег	1	16.09	
9	Бег на длинные дистанции:Бег 1000-1500(мальчики),1000м (девочки).ОРУ	1	18.09	
10	Метание мяча с разбега на дальность.ОРУ. Челночный бег.	1	22.09	

11	Бег на длинные дистанции:Бег 1000-1500(мальчики),1000м (девочки).ОРУ	1	23.09	
Спортивные игры: Волейбол-11				
12	Перемещение игрока. Передача мяча . Нападающий удар.	1	25.09	
13	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар.	1	29.09	
14	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар.	1	30.09	
15	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча.Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя подача.	1	2.10	
16	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар.	1	6.10	
17	Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар.Нижняя прямая подача	1	7.10	
18	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча.Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя подача.	1	9.10	
19	Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар.Нижняя прямая подача	1	13.10	
20	Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя прямая подача	1	14.10	
21	Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя прямая подача	1	16.10	
22	Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя прямая подача	1	20.10	
Гимнастика- 20				
23	Построение из одной колонны колонну по два,по четыре,по	1	21.10	

	восемь, вис углом			
24	Построение из одной колонны колонну по два, по четыре, по восемь, вис углом	1	23.10	
25	Построение из одной колонны колонну по два, по четыре, по восемь, вис углом	1	27.10	
26	Подтягивание в вися. Подъем переворот с махом	1	28.10	
27	Лазание, прикладные упражнения, строевые упражнения: ОРУ с предметами. Эстафеты. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении	1	30.10	
28	Перестроение из колонны в колонну по два, четыре в движении. Вис прогнувшись	1	10.11	
29	Перестроение из колонны в колонну по два, четыре в движении. Вис прогнувшись	1	11.11	
30	Перестроение колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Вис прогнувшись	1	13.11	
31	Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Вис прогнувшись	1	17.11	
32	Кувырок вперед и назад. Сед углом. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене	1	18.11	
33	Построение из одной колонны в колонну по две, по четыре, по восемь. Вис углом	1	20.11	
34	Перестроение из одной колонны по две, по четыре, по восемь.	1	24.11	
35	Перестроение из одной колонны по две, по четыре, по восемь. Вис углом	1	25.11	
36	Перестроение из одной колонны в колонну по две, по четыре, по восемь. Вис углом	1	27.11	
37	Перестроение из одной колонны в колонну по две, по четыре, по восемь. Вис углом	1	1.12	
38	Перестроение из одной колонны в колонну по две, по четыре, по восемь. Вис углом	1	2.12	
39	Перестроение из одной колонны в колонну по две, по	1	4.12	

	четыре,по восемь.Вис углом			
40	Перестроение из одной колонны в колонну по две,по четыре,по восемь.Вис углом	1	8.12	
41	Акробатика: Кувырок вперед и назад,сед углом,мост и поворот в упор,стоя на одном колене	1	9.12	
42	Кувырок вперед и назад,сед углом,мост и поворот в упор,стоя на одном колене движения	1	11.12	
Лыжная подготовка-16				
43	Движение ступающим шагом, повороты на месте ,попеременный двушажный ход	1	15.12	
44	Движение ступающим шагом, повороты на месте ,попеременный двушажный ход	1	16.12	
45	Ходьба на лыжах различными способами движения: одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор способом «плугом», подъем «елочкой», «эстафета с передачей палок»	1	18.12	
46	Движение ступающим шагом, повороты на месте ,попеременный двушажный ход	1	22.12	
47	Движение ступающим шагом, повороты на месте ,попеременный двушажный ход	1	23.12	
48	Попеременный двушажный ход подъемы и спуски с гор способом «плугом» ,подъем «елочкой» , эстафета с передачей палок.	1	25.12	
49	Ходьба на лыжах различными способами движения: одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор способом «плугом», подъем «елочкой», «эстафета с передачей палок»	1	29.12	
50	одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор способом «плугом», подъем «елочкой», «эстафета с передачей палок»	1	12.01	
51	одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор способом «плугом», подъем «елочкой», «эстафета с передачей палок»	1	13.01	

52	Попеременный четырехшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, эстафета «гонка с обгонами»	1	15.01	
53	Преодоление контруклонов, прохождения дистанции 4 км (д), 5 км (м), различными способами движения , эстафета	1	19.01	
54	Попеременный четырехшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, эстафета «гонка с обгонами»	1	20.01	
55	Попеременный четырехшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, эстафета «гонка с обгонами»	1	22.01	
56	Преодоление контруклонов, прохождения дистанции 4 км (д), 5 км (м), различными способами движения , эстафета «гонка с преследованием»	1	26.01	
57	Попеременный четырехшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, эстафета «гонка с обгонами»	1	27.01	
58	Преодоление контруклонов, прохождения дистанции 4 км (д), 5 км (м), различными способами движения , эстафета «гонка с преследованием»	1	29.01	
Волейбол-11				
59	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.	1	2.02	
60	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.	1	3.02	
61	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.	1	5.02	
62	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.Одиночный и групповой блок.Верхняя прямая подача на точность	1	9.02	
63	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.Одиночный и групповой блок.Верхняя прямая подача на точность	1	10.02	

64	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.Одиночный и групповой блок.Верхняя прямая подача на точность	1	12.02	
65	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.Одиночный и групповой блок.Верхняя прямая подача на точность	1	16.02	
66	Верхняя прямая подача на точность.Нападающий удар.Учебная игра.Нижняя прямая подача.Позиционное нападение из третьей зоны.	1	17.02	
67	Верхняя прямая подача на точность.Нападающий удар.Учебная игра.Нижняя прямая подача.Позиционное нападение из третьей зоны.	1	19.02	
68	Верхняя прямая подача на точность.Нападающий удар.Учебная игра.Нижняя прямая подача.Позиционное нападение из третьей зоны.	1	24.02	
69	Сочетание приёмов:приём,подача,нападающий удар,учебная игра.Нижняя прямая подача.	1	26.02	
Спортивные игры: Баскетбол-16				
70	Передвижение и остановка игроков.Ведение мяча с изменением скорости и направления.Позиционное нападение со сменой мест	1	2.03	
71	Передвижение и остановка игроков.Ведение мяча с изменением скорости и направления.Позиционное нападение со сменой мест	1	3.03	
72	Ведение мяча с изменением скорости и направления.Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом	1	5.03	
73	Передвижение и остановка игроков.Ведение мяча с изменением скорости и направления.Позиционное нападение со сменой мест	1	9.03	

74	Ведение мяча с изменением скорости и направления.Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом	1	10.03	
75	Ведение мяча с изменением скорости и направления.Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом	1	12.03	
76	Передвижение и остановка игроков.Ведение мяча с изменением скорости и направления.Позиционное нападение со сменой мест	1	16.03	
77	Ведение мяча с изменением скорости и направления.Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом	1	17.03	
78	Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом.Зонная защита.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	19.03	
79	Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом.Зонная защита.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	2.04	
80	Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом.Зонная защита.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	6.04	
81	Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом.Зонная защита.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	7.04	
82	Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков в нападении. Бросок одной рукой от плеча. Правила	1	9.04	

	баскетбола.			
83	Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом.Зонная защита.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	13.04	
84	Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом.Зонная защита.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	14.04	
85	Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков в нападении. Бросок одной рукой от плеча. Правила баскетбола.		16.04	
Легкая атлетика-20				
86	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	20.04	
87	Низкий старт до 60 м. Эстафетный забег.	1	21.04	
88	Низкий старт до 60 м. Эстафетный забег. Финиширование.	1	23.04	
89	Бег 100 метров на результат. Эстафетный бег.	1	27.04	
90	Эстафетный бег. Финиширование.	1	28.04	
91	Эстафетный бег. Финиширование.	1	30.04	
92	Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание малого	1	4.05	

	меча на дальность с места.			
93	Прыжки в длину способом «согнув ноги», Метание гранаты на дальность:700г(мальчики),500г(девочки)	1	5.05	
94	Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание малого меча на дальность с места.	1	7.05	
95-96	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность:700г(мальчики),500г(девочки)	2	11.05	
97-98	Бег на средние дистанции: бег 1700м (мальчики) и 1500 м (девочки).	2	12.05	
99-100	Бег на средние дистанции: бег 1700 м (мальчики) и 1500 м (девочки).	2	14.05	
101	Бег на средние дистанции: бег 1700м (мальчики) и 1500 м (девочки).	1	18.05 19.05	
102	Бег на средние дистанции: бег 1700м (мальчики) и 1500 м (девочки).	1	21.05	
103	Бег 100 м. Эстафетный бег. Финиширование.	1	25.05	
104	Бег 100 м. Эстафетный бег. Финиширование.	1	26.05	
105	Бег 100 м. Эстафетный бег. Финиширование.	1	28.05	

Список литературы

1. Основная

В.И.Лях, А.А.Зданевич, Г.И.Мейксон, "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов", "Физическая культура 10-11 классов" под редакцией Г.И.Мейксона. -М.: Просвещение, 2009. "Физическая культура 10-11 классов" под редакцией В.И.Ляха. -М.: Просвещение, 2009.

2. Дополнительная

В.А.Турбин. Обучение коньковому ходу. Физическая культура в школе 2009.
В.В.Осинцев. Уроки лыжной подготовки. Физическая культура в школе 2009.
Я.В.Казаков. Развивая интерес к физической культуре в начальной школе. Физическая культура в школе 2009.
В.В.Поваляева. Об уроках гимнастики. Физическая культура в школе 2009.
Т.И.Полунина. Ритмика и физическая подготовка. Физическая культура 2009.
Н.Н.Трутнева. Уроки волейбола. Физическая культура в школе 2009.
В.Я.Дихтярев. Обучение баскетболу. Физическая культура в школе 2009.
Г.А.Воронина, Т.В.Малых, М.С.Авдеева. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста. Физическая культура в школе 2009.

Перечень учебно-методического обеспечения

В.И.Лях, А.А.Зданевич, Г.И.Мейксон, <<Комплексная программа
Физического воспитания 1-11 классов>>
<<Физическая культура 10-11 классах>> под редакцией В.И.Ляха.- М.:
Просвещение, 2009

Спортивные снаряды:

1.Шведская стенка

2. Канат
3. Перекладина
4. Гимнастический снаряд для опорного прыжка
5. Скамейка гимнастическая
6. Силовая станция для занятий атлетическими упражнениями
7. Штанга тяжелоатлетическая
8. Рукоход
9. Бревно гимнастическое
10. Комплекты лыж
11. Мячи игровые

Приложение к пояснительной записке

Использование ИКТ на уроках физической культуры:

1.Кувырок вперед и назад.

2.Прохождение дистанции 4 км различными способами движения.

3.Штрафной бросок по позиции в игре баскетбол.