

Приложение к ООП СОО № 3.14.-1

Русская Православная Церковь (Московский Патриархат)  
Козельская епархия

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Православная гимназия в г. Козельске»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО  
Прот. №1 от 29. 08. 17.

ПРОВЕРЕНО И СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
Шабурова Е. В.

ПРИНЯТО на педсовете  
от 31.08. 2017 г.  
протокол № 1

Введено в действие приказом директора  
№ 1/8 от 1. 09.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

---

Епископ Козельский и Людиновский,  
Епархиальный архиерей Козельской Епархии  
Русской православной Церкви  
(Московский Патриархат)

31. 08. 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

Срок реализации: 1 год (2017-2018 год)

3 ч. в неделю (за год 105 ч.)

Коленцов Р. Н., учитель физкультуры, ОБЖ

Составил программу

Г. Козельск 2017 г.

## **1. Пояснительная записка.**

1.1. Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми учебно-методическими документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273 - ФЗ
- Федеральный закон от 1 июня 2005 г. N 53-ФЗ "О государственном языке Российской Федерации"
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 5 марта 2004 года №1089) с изменениями на 7.06.2017 г
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189, зарегистрированных в Минюсте РФ 3.03.2011 г. №19993 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10)
- Закон Калужской области «Об образовании в Калужской области» от 19.09.2013 № 895 (в ред. от 27.11.2015 № 15-ОЗ);
- Приказ министерства образования и науки Калужской области от 15.12.2014 № 2392 «Об утверждении Положения о мониторинге качества подготовки обучающихся 4-11 классов общеобразовательных организаций Калужской области».
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2016/17 учебный год
- Устав НОУ «Православная гимназия в г. Козельске»
- Основная образовательная программа СОО НОУ «Православная гимназия в г. Козельске»
- Календарный учебный график НОУ «Православная гимназия в г. Козельске» на 2017-2018 учебный год
- Положение о рабочей программе учителя (по ФК ГОС) НОУ «Православная гимназия в г. Козельске»
- учебник для общеобразовательных учреждений Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2015 г.

### **1.2 Цель изучения.**

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

Задачи :укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **1.3.Место в базисном учебном плане.**

В учебном плане на изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю(105 часов).

### **1.4.Срок реализации.**

Данная программа рассчитана на 2017-2018 учебный год.

## **2. Учебно-тематическое планирование.**

№п\п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	27
2	Спортивные игры	27
3	Гимнастика	23
4	Лыжная подготовка	28

Всего		105
-------	--	-----

### 3.Содержание тем учебного предмета.

#### Лёгкая атлетика

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

Зачёт: бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.

#### Кроссовая подготовка

Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

Зачёт: Бег на результат 2 км. (дев.), 3км. (мал.).

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

#### Спортивные игры. Баскетбол

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

#### Гимнастика

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

Контроль: Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений.

#### Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

Контроль: Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контр уклонов.

Спортивные игры. Волейбол

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

Контроль: Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

gymnazia-kozelsk.ru

#### 4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тема раздела	Дата
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м )	1	<p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p>	1.09.
2	Бег по дистанции (70 -80)	1	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>	4.09.
3	Эстафетный бег.	1	<p>Уметь: правильно выполнять передачу эстафетной палочки</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>	4.09.
4	Бег на результат (100 м)	1	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с</p>	8.09.

				максимальной скоростью (до 100 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	
5	Прыжок в длину способом «брогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	1	Уметь: прыгать в длину с разбега;  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	11.09.
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений  Уметь: прыгать в длину с разбега;	11.09.
7	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр (дев)	1	1	Уметь: метать мяч в вертикальную цель  Соблюдать правила ТБ при выполнении метание гранаты	15.09.
8	Бег 3км(мал), 2 км(дев)	1	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	18.09.
9	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1	1	Уметь: равномерный бег	18.09.
10	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1	1	Уметь: бег до 10 минут	22.09.
11	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	25.09.
12	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	25.09.
13	Бег на результат 2 км	1	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	29.09.

14	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	2.10.
15	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	Уметь: держать темп в равномерном беге	2.10.
16	Передача мяча различными способами	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	6.10.
17	Учебная игра в баскетбол	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	9.10.
18	Бросок мяча в движении	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	9.10.
19	Бросок мяча в движении	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	13.10.
20	Учебная игра в баскетбол	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	16.10.
21	Быстрый прорыв	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	16.10.
22	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	20.10.
23	Учебная игра в баскетбол	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	23.10.
24	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	23.10.



25	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	27.10.
26	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	6.11.
27	Учебная игра в баскетбол	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	6.11.
28	Ведение мяча с сопротивлением	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	10.11.
29	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	13.11.
30	Учебная игра в баскетбол	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	13.11.
31	Индивидуальные действия в защите	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	17.11.
32	Бросок мяча в прыжке	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	20.11.
33	Учебная игра в баскетбол	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	20.11.
34	Техника безопасности на уроке по гимнастике Повороты в движении.	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Соблюдение техники безопасности на уроках	24.11.
35	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	27.11.

36	Угол в упоре. Развитие силы	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	27.11.
37	Прикладные упражнения	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	1.12.
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	4.12.
39	Прикладные упражнения	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	4.12.
40	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	8.12.
41	Лазание по канату в два приема без помощи ног	1	Уметь: выполнять строевые упражнения	11.12.
42	Лазание по канату на скорость	1	Уметь: выполнять правильно лазание по канату, строевые упражнения	11.12.
43	Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге(дев)	1	Уметь: выполнять правильную технику длинного кувырка, строевые упражнения	15.12.
44	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)	1	Уметь: выполнять с помощью стойку на голове, выполнять строевые упражнения	18.12.
45	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)	1	Уметь: выполнять кувырки,	18.12.
46	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники кувырка вперед и назад	22.12.
47	Кувырок назад из стойки	1	Уметь: выполнять кувырки,	25.12.

	на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)		стойку на лопатках	
48	Опорный прыжок через «козла»	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на руках с помощью. Опорный прыжок	29.12.
49	Стойка на руках с помощью(мал)Комбинация из трёх элементов	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на руках с помощью	29.12.
50	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переменный двушажный ход	Т	Уметь: Правильно подбирать обувь и лыжи. Передвигаться попеременным двушажным ходом Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках	12.01.
51	Переменный двушажный ход	1	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету	15.01.
52	Эстафеты на лыжах.	1	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом	15.01.
53	Одновременный двушажный ход.	1	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом	20.01.
54	Одновременный двушажный ход.	1	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом	22.01.
55	Эстафеты с этапом до 300 м	1	Уметь: передвигаться одновременным бесшажным ходом. Правильно рассчитывать силы по дистанции	22.01.
56	Одновременный одношажный ход.	1	Уметь: передвигаться одновременным бесшажным ходом. Передавать эстафету	26.01.
57	Переход с одного хода на другой	1	Уметь: соблюдать дистанцию	29.01.
58	Одновременный бесшажный ход	1	Уметь.: соблюдать дистанцию	29.01.
59	Одновременный	1	Уметь: подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию	2.02.

	бесшажный ход			
60	Попеременный четырёхшажный ход	1	Уметь: подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию	5.02.
61	Попеременный четырёхшажный ход	1	Уметь: подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию	5.02.
62	Подвижные игры на лыжах	1	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию	9.02.
63	Преодоление контруклонов	1	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию	12.02.
64	Преодоление контруклонов	1	Уметь: совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию	12.02.
65	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	1	Уметь: соблюдать дистанцию	23.02.
66	Лыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения	1	Уметь :соблюдать дистанцию	26.02.
67	Лыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения	1	Уметь: соблюдать дистанцию	26.02.
68	Лыжная техника( спуски, подъемы, повороты, торможения	1	Уметь: правильное распределение физической силы на дистанции	2.03.
69	Эстафеты на лыжах	1	Уметь: бег в равномерном темпе	5.03.
70	Переход с одного хода на другой	1	Уметь: бег в равномерном темпе	5.03.
71	. Комбинация из передвижений и остановок игрока	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	9.03.
72	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	12.03.

73	Прямой нападающий удар	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	12.03.
74	Прием мяча двумя руками снизу	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	16.03.
75	Нападение через третью зону	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	19.03.
76	Прямой нападающий удар		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	19.03.
77	Учебная игра в волейбол	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	23.03.
78	Учебная игра в волейбол	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	26.03.
79	Верхняя передача мяча в прыжке	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	26.03.
80	Одиночное блокирование	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	30.03.
81	Прямой нападающий удар через сетку	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	2.04.
82	Учебная игра в волейбол	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	2.04.
83	Одиночное блокирование	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	13.04.
84	Учебная игра в волейбол	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	14.04.
85	Верхняя прямая подача	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	14.04.
86	Верхняя прямая подача	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	16.04.
87	Учебная игра в волейбол	1		16.04.

88	Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	20.04.
89	Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	23.04.
90	Преодоление вертикальных препятствий	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	23.04.
91	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	27.04.
92	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	30.04.
93	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	30.04.
94	Низкий старт (30м).Стартовый разгон.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	4.05.
95	Бег по дистанции	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	7.05.
96	Эстафетный бег.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	7.05.
97	Бег на результат (100 м).	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта	11.05.
98	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта	14.05.
99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта	14.05.
99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта	18.05.

101	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	21.05.
102	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	21.05.
103	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	25.05.
104	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1	Уметь: играть по правилам	28.05.
105	Итоговый урок	1		28.05.
	ИТОГО	105		

## 5. Требования к уровню подготовки.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;



- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся X класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

## **6. Учебно-методическое обеспечение для ученика, для учителя.**

Для учителя:

31. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»

Для ученика:

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2015 г.

## **7. Нормы оценки знаний.**

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 знаний 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.

#### Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится, если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена если:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и не точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» :

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения домашнего задания не ответил ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.