

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10 КЛАССА

на 2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 № 264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2017-2018 учебный год.
6. Программа по предмету Физическая культура для учащихся 1-11 классов (Лях В.И, Зданевич А.А-М.: Просвещение,2005г.).
Учебник Физическая культура для учащихся 10-11 классов (Погадаев Г.И- М. 2012г.).

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы.
Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса 10 классов

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Мета предметные результаты характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В данном разделе в требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным

группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно

излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- 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 в режиме 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- 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 учетом 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование:

- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом

I четверть	27
II четверть	24
III четверть	24
IV четверть	30
Всего	105

Контроль уровня обучаемости

№ уро ка	Тема урока	Тип контроля	Форма контроля
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	вводный	проверка знаний
3.	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Учёт спортивного норматива: бег 30 метров.	практический	учет спортивного норматива
8.	Развитие скоростных способностей. Учёт спортивного норматива: бег 100м.	практический	учет спортивного норматива
12.	Учёт спортивного норматива: метание гранаты на дальность	текущий	учет спортивного норматива
14.	Учёт спортивного норматива: подтягивания.	практический	учет спортивного норматива
16.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	практический	учет спортивного норматива
18.	Развитие выносливости. Учёт спортивного норматива: бег 1000 м (м), 500 м (д)	практический	учет спортивного норматива
23.	Учёт спортивного норматива: прыжок на скакалке.	текущий	учет спортивного норматива
26.	Учёт спортивного норматива: бег 2000м.	текущий	учет спортивного норматива
Пч. 28.	Баскетбол. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. История и правила игры. Основы знаний.	вводный	проверка знаний
36.	Совершенствование техники бросков мяча в движении. Урок-тестирование: бросков мяча, бросков мяча в движении.	практический	учет спортивного норматива

38.	Бросок мяча в движении. Урок-тестирование: бросок мяча с двух шагов.	текущий	проверка умений
НРК 41.	Урок-тестирование: штрафной бросок. . Национальная игра: Хьантlэркьoпкlэн (Прыжок лягушки), Шай (Чиж)	практический	проверка умений
48.	Гимнастика. Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы.	вводный	проверка знаний
46.	Упражнения для развития гибкости. Учёт спортивного норматива: наклон на гибкость.	текущий	учет спортивного норматива
49.	Развитие силовых способностей. Учёт спортивного норматива: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	практический	учет спортивного норматива
51.	СУ. Обучение акробатических упражнений. Урок-тестирование: прыжки на скакалке на время.	текущий	проверка умений
54.	Урок- тестирование: комплекс акробатических упражнений №1,№2.	текущий	проверка умений
62.	Волейбол. Правила ТБ. СУ. Основы знаний. История и правила игры в волейбол.	вводный	проверка знаний
66.	Приема мяча после подачи. Учёт спортивного норматива: подъём туловища из положения лежа.	практический	учет спортивного норматива
69.	Совершенствование верхней прямой подачи. Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с места.	практический	учет спортивного норматива
НРК 70.	Урок- тестирование: верхняя прямая подача мяча. Национальная игра:), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки)	текущий	проверка умений и навыков
72.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). Учёт спортивного норматива: челночный бег 4*9 м.	практический	учет спортивного норматива
76.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний.	вводный	проверка знаний
78.	Совершенствование техники низкого старта. Учет спортивного норматива: бег 30 м.	практический	учет спортивного норматива
80.	Переменный бег. Учет спортивного норматива: бег 100 м.	практический	учет спортивного норматива
83.	Гладкий бег. Учет спортивного норматива: 1000м (м), 500 м (д).	практический	учет спортивного норматива
86.	Совершенствование высокого старта. Учет спортивного норматива: прыжок на скакалке.	текущий	проверка умений
92.	Развитие скоростно-силовых качеств. Учет спортивного норматива: подтягивания.	текущий	учет спортивного норматива
94.	Учет спортивного норматива: метания гранаты на дальность.	практический	учет спортивного норматива
97.	Учет спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	практический	учет спортивного

			норматива
101.	Учет спортивного норматива: бег 2000м. Игра «Мини-футбол».	практический	учет спортивного норматива

Содержание программного материала
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
Социокультурные основы

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.

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

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

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

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

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

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

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.

Задачи: физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- 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 условиях;
- 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.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юноши)	10 (девушки)
1	Базовая часть	85	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры волейбол	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	27	27
1.5	Баскетбол	15	15
1.6	Кроссовая подготовка	10	10
2.	Вариативная часть	20	20
2.1	Стритбол	5	5
2.2	Настольный теннис	5	5
2.3	Подвижные игры (НРК)	10	10
	Итого	105	105

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 (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по **национальным играм:**

- | | |
|------------------------|--------------------|
| -Выбивать дерево | -Лабиринт |
| -Прятки | -Под буркой |
| -Слепой медведь | -Закрытые глаза |
| -Вынь нитки | -Волчок, юла |
| -Скачки | -Гонщик бурдюка |
| -Прыжок лягушки | -Журавли-журавушки |
| -Перетягивание веревки | -Драчливый баран |
| -Кто быстрее | -Снимать сыр |
| -Всадник | -Захват противника |

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

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.

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (16-17 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:10	14:40	15:10	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	380	360	360	320	310
3.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	200	185	170	160
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
4.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
4.3	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
4.4	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	50	40	30	40	30	20
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 10 классов

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
10	Бег 2000 м, мин	7,50	8,50	9,20	9,50	11,20	11,50
10	Бег 3000 м, мин	13,10	14,40	15,10	-	-	-
10	Прыжки в длину с места	230	210	200	185	170	160
10	Прыжки в длину с разбега	440	380	360	360	320	310
10	Подтягивание на высокой перекладине	13	10	8	-	-	-
10	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	19	13	11
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	16	10	9
10	Наклоны вперед из положения сидя	13	8	6	16	9	7
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	30	40	30	20
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
10	Метание спортивного снаряда весом 700г	38	32	27	-	-	-
10	Метание спортивного снаряда весом 500г	-	-	-	21	17	13

Календарно – тематическое планирование 10 класс – 3 часа

№ уро ка	Тема урока	Колво часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1		
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон (совершенствование).	1		
3.	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Учёт спортивного норматива: бег 30 метров.	1		
НРК 4.	Совершенствование высокий и низкий старт. Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	1		
5.	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники стартового разгона.	1		
6.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
7.	Развитие скоростной выносливости. Национальная игра: Шыгыачь (Скачки), Чьэн (Бегать).	1		
8.	Развитие скоростных способностей. Учёт спортивного норматива: бег 100м.	1		
9.	Развитие скоростной выносливости	1		
10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11.	Совершенствование метания гранаты на дальность.	1		
12.	Учёт спортивного норматива: метание гранаты на дальность	1		
13.	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
14.	Учёт спортивного норматива: подтягивания.	1		
НРК 15.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Национальная игра: «Выбивать бревно».	1		
16.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
17.	Развитие выносливости.	1		
18.	Развитие выносливости. Учёт спортивного норматива: бег 1000 м (м), 500 м (д)	1		
19.	Развитие силовой выносливости	1		
20.	Совершенствование развитие силовой выносливости	1		
21.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
22.	Переменный бег. Игра «мини-футбол»	1		
23.	Учёт спортивного норматива: прыжок на скакалке.	1		
24.	Гладкий бег.Игра «мини-футбол»	1		
25.	Кроссовая подготовка. Игра «мини-футбол»	1		
26.	Учёт спортивного норматива: бег 2000м.	1		
27.	Спортивная игрра «Мини-футбол».	1		
Пч. 28.	Баскетбол. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. История и правила игры. Основы знаний.	1		

29.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
30.	Ловля и передача мяча на месте.	1		
31.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
32.	Совершенствование техники ведения мяча на месте.			
33.	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Национальная игра: Хьакургъачь (Катание колеса), Ты ззуал (Драчливый баран).	1		
34.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.	1		
35.	Совершенствование техникой бросков мяча.	1		
36.	Совершенствование техники бросков мяча в движении. Урок-тестирование: бросков мяча, бросков мяча в движении.	1		
37.	Совершенствование техники бросков мяча с двух шагов. Ведение и передача мяча.	1		
38.	Бросок мяча в движении. Урок-тестирование: бросок мяча с двух шагов.	1		
39.	Совершенствование техники штрафного броска. Обучение техники защитных действий.	1		
40.	Совершенствование техники бросков мяча различными способами, штрафного броска. Техника защитных действий	1		
НРК 41.	Урок-тестирование: штрафной бросок. . Национальная игра: Хьантлэркъопкэн (Прыжок лягушки), Пай (Чиж)	1		
42.	Зонная система защиты. Тактика игры. Учебная игра.	1		
43.	История и правила игры в стрит бол.	1		
44.	Учебная игра стрит бол.	1		
45.	Зонная система защиты. Тактика игры. Учебная игра стрит бол.	1		
46.	Учебная игра стрит бол.	1		
47.	Учебная игра стрит бол.	1		
48.	Гимнастика. Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы.	1		
49.	Акробатические упражнения кувьрки.	1		
50.	Упражнения для развития гибкости.	1		
46.	Упражнения для развития гибкости. Учёт спортивного норматива: наклон на гибкость.	1		
Шч. 47.	Упражнения в висяе и упорах.	1		
48.	Обучение переворотам в подъем дугой. Упражнения для развития гибкости, кувьрки (совершенствование).	1		
49.	Развитие силовых способностей. Учёт спортивного норматива: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
НРК 50.	Совершенствование акробатических упражнений. Национальная игра: Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву)	1		
51.	СУ. Обучение акробатических упражнений. Урок-	1		

	тестирование: прыжки на скакалке на время.			
53.	Совершенствование комплекса акробатических упражнений №1, №2.	1		
54.	Урок- тестирование: комплекс акробатических упражнений №1, №2.	1		
55.	Упражнения в равновесии. Обучение опорным прыжкам.	1		
56.	Прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь» через козла в длину и ширину(110-115см).	1		
57.	Совершенствование прыжков способом «согнув ноги» через козла в длину и ширину (высотой 110-115 см.).	1		
58.	Обучение стойке на голове и руках. Совершенствование стойки на лопатках.	1		
59.	Совершенствование стойке на голове и руках. Развитие координационных способностей.	1		
60.	Совершенствование упражнений в равновесии. Обучение лазанию по канату различными способами.	1		
61.	Урок – тестирование: техника лазанья по канату, приседание на одной ноге.	1		
62.	Волейбол. Правила ТБ. СУ. Основы знаний. История и правила игры в волейбол.	1		
62.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63.	Прием и передача мяча.	1		
64.	Совершенствование приема и передача волейбольного мяча.	1		
65.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
66.	Приема мяча после подачи. Учёт спортивного норматива: подъём туловища из положения лежа.	1		
67.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Прием и передача мяча.	1		
68.	Верхняя прямая подача мяча. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		
69.	Совершенствование верхней прямой подачи. Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с места.	1		
НРК 70.	Урок- тестирование: верхняя прямая подача мяча. Национальная игра:), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки)	1		
IVч. 71.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	1		
72.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). Учёт спортивного норматива: челночный бег 4*9 м.	1		
73.	Тактика игровых действий.	1		
НРК 74.	Учебная игра. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэсшыу (Пеший всадник).	1		
75.	Учебная игра.	1		
76.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний.	1		

77.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
78.	Совершенствование техники низкого старта. Учет спортивного норматива: бег 30 м.	1		
79.	Развитие выносливости.	1		
80.	Переменный бег. Учет спортивного норматива: бег 100 м.	1		
НРК 81.	Кроссовая подготовка. Национальная игра:), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки)	1		
82.	Развитие силовой выносливости.	1		
83.	Гладкий бег. Учет спортивного норматива: 1000м (м), 500 м (д).	1		
84.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
85.	Совершенствование скоростных способностей.	1		
86.	Совершенствование высокого старта. Учет спортивного норматива: прыжок на скакалке.	1		
87.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
88.	Финальное усилие. Эстафетный бег 4*100м	1		
89.	Развитие скоростных способностей.	1		
90.	Совершенствование скоростных способностей.	1		
91.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
92.	Развитие скоростно-силовых качеств. Учет спортивного норматива: подтягивания.	1		
НРК 93.	Обучения метания гранаты на дальность. Национальная игра: Джанкылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву)	1		
94.	Учет спортивного норматива: метания гранаты на дальность.	1		
95.	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
НРК 96.	Обучение прыжку в длину с разбега. Национальная игра: Шыу (Всадники), Льэс шыу (Пеший всадник)	1		
97.	Учет спортивного норматива: прыжок в длину с разбега. Правила и история игры в «Мини-футбол».	1		
98.	Игра «Мини-футбол».	1		
99.	Обучение игры в «Мини-футбол».	1		
100.	Развитие силовых и координационных способностей. Игра «Мини-футбол».	1		
101.	Учет спортивного норматива: бег 2000м. Правила и история игры «Настольный теннис».	1		
102.	Игра «Настольный теннис».	1		
103.	Игра «Настольный теннис».	1		
104.	Повторение пройденного. Игра «Настольный теннис».	1		
105.	Повторение пройденного. Игра «Настольный теннис».	1		

