

Рабочая программа составлена на основе учебника: Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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.

Контроль уровня обучаемости

№ ур 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
11ч. 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: Хъант1эркъюпк1эн (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	текущий	учет

	норматива: подтягивания.		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

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					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	"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

ур ^о № 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 высокого и низкого старта. Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	1		
5.	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники стартового разгона.	1		
6.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
НРК 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		
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: Хьантлэркьопк1эн (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 вися 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: Джанкьылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву)	1		
51.	СУ. Обучение акробатических упражнений. Урок-тестирование: прыжки на скакалке на время.	1		
53.	Совершенствование комплекса акробатических	1		

	упражнений №1,№2.			
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		
1Уч. 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	1		

	спортивного норматива: бег 30 м.			
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), Лъэс 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		