

Оглавление

Пояснительная записка

- I. Планируемые результаты**
- II. Содержание учебного предмета**
- III. Календарно- тематическое планирование**
- IV. Список рекомендуемой литературы**
- V. Контрольно-измерительные материалы**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Законом Российской Федерации (от 29.12.2012 №273-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);
- Законом Республики Татарстан (от 22.07.2013 № 68-ЗРТ) «Об образовании»;
- Приказом МОиН РФ (от 05.03.2004 № 1089) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказом МОиН РФ (от 09.03.2004 № 1312) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказом МОиН РТ (от 19.08.2015 №1063/15) «Об утверждении методических рекомендаций по разработке учебного плана основного общего и среднего общего образования для общеобразовательных организаций Республики Татарстан»;
- Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 29 декабря 2010 г. № 189, СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного, основного и среднего общего образования;
- Методическими рекомендациями МО и Н РТ: « Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2018/2019 учебном году;
- Рабочих программ физического воспитания учащихся основного общего образования:
 - ✓ *Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. А.П.Матвеев, М., «Просвещение», 2015г;*
 - ✓ *Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И.Лях. М., «Просвещение», 2015;.*
- Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- Требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Уставом школы;
- Локальным актом МБОУ « Школа№81»;
- Базисным учебным планом МБОУ « Школа№81» на 2019-2020 учебный год.

Цель в старшей школе конкретизируется: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- ✓ формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- ✓ расширение двигательного опыта;

- ✓ обучение навыкам и умениям в спортивно и физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✓ воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Курс «Физической культуры» изучается в данной параллели на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета и является продолжением изучения данного предмета на ступени начального общего образования. Предмет «Физическая культура является основой физического воспитания обучающихся в данной параллели. Согласно Базисному учебному плану и Локальному акту школы на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится **105 часов**, из расчета **3 часа** в неделю. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерством образования и науки от 30.08.2010 года №889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания. При разработке учебной программы учитывается регионально-национальный и этнокультурный компонент учебного заведения, то есть - *вариативная часть*.

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета в 10 -х классах:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Содержание программного материала

1. Информационный компонент

(познавательная деятельность)

«Знания о физической культуре и спорте» включает в себя:

Физическая культура и спорт в современном обществе.

- Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).
- Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима.
- Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, МОК. История древних и современных Олимпийских игр

Базовые понятия физической культуры.

- Понятие *здоровье* и характеристика факторов, от которых оно зависит.
- Физическая культура личности, ее основные составляющие.
- Понятие *физические упражнения*. Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по различным признакам.
- Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями и их особенности. Формы организации физического воспитания в семье.
- Спортивная подготовка.
- Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности).
- Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).
- Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассаж, банные процедуры).

Физическая культура человека.

- Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями и бережное отношение к природе.
- Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов.
- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.
- Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности.
- Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите.
- Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.
- Режим для старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности.
- Атлетическая гимнастика, как системы занятий по формированию стройной фигуры.
- Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития.
- Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин); возрастные особенности телосложения у мужчин; основные мышечные

группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции.

- Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий.
- Основные типы телосложения. Системы занятий, направленные на изменения телосложения. Методы контроля за изменением телосложения.
- Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

2.Операционный компонент

(рефлексивная деятельность)- «Способы двигательной деятельности» - представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физическими упражнениями:

Подготовка к занятиям физическими упражнениями.

- Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)

Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.
- Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.

Организация и проведение занятий физической культурой.

- Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).
- Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).
- Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.
- Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.
- Организация досуга средствами физической подготовки.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).
- Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.
- Совершенствование навыков и умений в ведении «Паспорта здоровья» или индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.
- Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.
- Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

3.Мотивационный компонент

«Физическое совершенствование»:

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом).

- Оздоровительная ходьба и бег.

Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости.

- Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.
- Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Спортивно – оздоровительная с соревновательной направленностью деятельность.

Гимнастика с основами акробатики и единоборств:

- Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.
- Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
- Комплексы атлетической гимнастики.
- Стойка на руках.
- Длинный кувырок с разбега через препятствие.
- Прыжок в глубину.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Переворот боком.
- Подтягивание в висе.
- Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика:

- Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 30,100 и 1000 м, в эстафетном беге, прыжках в длину и высоту, метании гранаты метании малого мяча на точность и дальность, кроссовом 3000 м.- юноши
- Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки:

- Совершенствование индивидуальной техники, в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами, преодоление небольших препятствий различными способами.
- Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры:

Баскетбол:

- Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях: передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игрока без мяча и с мячом.
- Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
- Игра в баскетбол («Мяч капитану»).
- Упражнения общей физической подготовки.

Гандбол

- Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях: передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом.
- Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
- Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
- Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол:

- Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях: варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка.
- Командные технико-тактические действия при защите и нападении.

- Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
- Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол)

- Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом.
- Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
- Игра в мини-футбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
- Упражнения общей физической подготовки

Элементы единоборств:

- Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Разминка перед поединком.

Подвижные игры, национальные игры -сюжетно-образные и обрядовые игры народов РТ и эстафеты (направленное воздействие на развитие физических качеств):

- «Веселая скакалочка»,
- линейные эстафеты с предметами и без предметов с препятствиями
- «Снежный биатлон» (лыжные гонки)
- «Кулларны бэйлэп тотыш уены» (коснись плечом)
- «Тупянына йегеру» (бегом за мячом)
- «Сызыкган тидеру» (попади мячом)
- «Яулык алу» (за платком)

Прикладно-ориентированная подготовка:

- Прикладно-ориентированные упражнения (в процессе уроков по видам: гимнастика, л/а, баскетбол, футбол, борьба).

Упражнения общеразвивающей направленности:

- Общеперифическая подготовка (физические упражнения на развитие физических качеств в процессе уроков по изучаемым видам спорта):
- Гимнастика – гибкость, координация движений, сила, выносливость;
- Лёгкая атлетика - силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Спортивные игры – быстрота, сила, выносливость, ловкости;
- Борьба – сила, быстрота, ловкость, выносливость.
- Специальная подготовка

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Годовой план – график распределения программного материала в 10- х классах.

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы
1	Базовая часть:	105
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры:	42
1.2.1	Баскетбол	1
1.2.2	Волейбол	14
1.2.3.	Футбол	14
1.2.4.	Гандбол	13
1.3	Гимнастика	18
1.4.	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	20
1.6	Плавание (нет технической и материальной возможности)	1
1.7	Туризм	1
2	Вариативная часть:	в процессе уроков

	(дифференцированный компонент)	
2.1	Регионально- национальный компонент	в процессе уроков
2.1.1	Элементы единоборств	в процессе уроков по теме: «гимнастика»
2.1.2	Подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты	в процессе уроков: «легкая атлетика», «гимнастика», «спортивных игр», «лыжная подготовка».

III. Календарно-тематическое планирование

1 четверть: 8,5 недель – 25 часов

Материал для изучения:

- ✓ легкая атлетика – 10 часов;
- ✓ спортивные игры – 14 часов: гандбол- 8 часов, футбол –7 часов,
- ✓ знания о физической культуре - в процессе уроков;
- ✓ подготовка к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО - в процессе уроков;
- ✓ упражнения общеразвивающей направленности - в процессе уроков;
- ✓ подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты, «Сабантуй» - в процессе уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика:		10		
1	Высокий старт	1		
2	Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон.	1		
3	Низкий старт. Бег 100м.	1		
4	Спринтерский бег. Бег по дистанции 30м.	1		
5	Финиширование. Бег 60м.	1		
6	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10м.	1		
7	Бег 3000м.	1		
8	Метание мяча и гранаты на дальность	1		
9	Метание гранаты на дальность	1		
10	Прыжки в длину с места и с разбега.	1		
Футбол		7		
11	Удары по мячу подъёмом ноги и серединой лба.	1		
12	Удары по мячу внутренней стороной стопы и подъёмом стопы.	1		
13	Техника ударов по катящемуся и летящему мячу.	1		
14	Остановки мяча ногой и грудью.	1		
15	Тактические действия в нападении.	1		
16	Тактические действия в защите.	1		
17	Учебная игра	1		
Гандбол		8		
18	Передвижения, повороты при ведении мяча.	1		
19	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1		
20	Вырывание, выбивание мяча.	1		
21	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с	1		

	сопротивлением;			
22	Тактические действия игроков в атаке.	1		
23	Действия игроков без мяча и с мячом	1		
24	Опека игрока с мячом.	1		
25	Учебная игра	1		

2 четверть: 7 недель –21 час

Материал для изучения:

- ✓ гимнастика с элементами акробатики, фитнес, подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты, «Сабантуй», подготовка к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО, упражнения общеразвивающей направленности – 18 часов;
- ✓ спортивные игры – 3 часа: волейбол – 3 часа;
- ✓ знания о физической культуре - в процессе уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Гимнастика:		18		
1	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов. Упражнения на развитие гибкости.	1		
2	Переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1		
3	Организующие команды и приемы. Переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1		
4	Переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1		
5	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнение на брусьях. Развитие силы.	1		
6	Длинный кувырок с разбега.	1		
7	Стойка на голове и руках.	1		
8	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
9	Упражнения на брусьях. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
10	Опорный прыжок. "Весёлая скакалочка".	1		
11	Опорный прыжок. Круговая тренировка.	1		
12	Ритмическая гимнастика. Сдача контрольных нормативов и тестов.	1		
13	Сдача контрольных нормативов и тестов.	1		
14	Аэробика. Элементы гимнастики "Workaup".	1		
15	Стойка на руках.	1		
16	Кувырок назад в полушпагат.	1		
17	Длинный кувырок через препятствие.	1		
18	Прыжок в глубину.	1		

Волейбол:			4	
19	Верхняя прямая подача мяча	1		
20	Нападающий удар.	1		
21	Блокирование.	1		

3 четверть: 11 недель – 33 часа

Материал для изучения:

- ✓ лыжная подготовка – 20 часов;
- ✓ туризм -1 час;
- ✓ спортивные игры – 12 часов: волейбол – 11 часов, баскетбол -1 час;
- ✓ знания о физической культуре и спорте – в процессе уроков;
- ✓ подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты – в процессе уроков;
- ✓ подготовка к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО – в процессе уроков;
- ✓ упражнения общеразвивающей направленности – в процессе уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Лыжные гонки		20		
1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники ранее изученных ходов.	1		
2	Коньковый ход.	1		
3	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	1		
4	Повороты «упором» на лыжах.	1		
5	Подъём в гору «скользящим». Спуск в основной и низкой стойке.	1		
6	Подъёмы на склон и спуски со склона Коньковый ход.	1		
7	Подъём в гору «скользящим» шагом. Спуск в основной и низкой стойке.	1		
8	Торможение и поворот «упором»	1		
9	Прохождение дистанции 1 км. «Снежный биатлон».	1		
10	Преодоление небольших трамплинов, бугров и впадин. Прохождение дистанции 2 км.	1		
11	Преодоление небольших трамплинов.	1		
12	Прохождение дистанции 3 км. Преодоление небольших трамплинов, бугров и впадин.	1		
13	Прохождение дистанции 3 км.	1		
14	Преодоление небольших трамплинов. Эстафеты (линейные, встречные с препятствиями).	1		
15	Попеременно 4-х шажный ход	1		
16	Попеременно 4-х шажный ход	1		
17	Преодоление небольших препятствий	1		
18	Бег 5 км.	1		
19	Преодоление небольших препятствий	1		

20	Спуски со склонов.	1		
Баскетбол:		1		
21	Совершенствование тактических и технических командных и индивидуальных действий. «Мяч капитану».	1		
Волейбол:		11		
22	Верхняя прямая подачи мяча.	1		
23	Приём мяча снизу двумя руками с перекатом на спину.	1		
24	Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками с перекатом на спину.	1		
25	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча двумя руками над собой.	1		
26	Прямой нападающий удар. Передача мяча за спину в прыжке.	1		
27	Прямой нападающий удар. Учебная игра (совершенствование тактических и технических командных и индивидуальных действий)	1		
28	Прямой нападающий удар.	1		
29	Прямой нападающий удар.	1		
30	Одиночное блокирование.	1		
31	Групповое блокирование.	1		
32	Учебная игра по правилам ШВЛ	1		
Туризм:		1		
33	Правила безопасного поведения в походе, правила санитарии и гигиены, преодоление препятствий, выбор места для привала, костёр (правила розжига костра), снаряжение для похода (в зависимости от времени года).	1		

4 четверть: 7,5 недель – 23 часа

Материал для изучения:

- ✓ знания о физической культуре и спорте – в процессе уроков;
- ✓ легкая атлетика – 10 часов;
- ✓ спортивные игры – 12 часов: футбол – 7 часа, гандбол -5 часов;
- ✓ плавание -1 час;
- ✓ подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты – в процессе уроков;
- ✓ подготовка к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО – в процессе уроков;
- ✓ упражнения общеразвивающей направленности – в процессе уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Гандбол		5		
1	Основные правила игры, техника безопасности). Передвижения в гандболе.	1		
2	Персональная защита. Техника бросков мяча по воротам, техника передач мяча в движении	1		

3	Техника бросков мяча по воротам, техника передач мяча в движении. Опека игрока с мячом.	1		
4	Тактические действия игроков в атаке и защите	1		
5	Учебная игра	1		
Футбол		7		
6	Техника ведения мяча в футболе.	1		
7	Техника передач мяча тыльной стороной стопы в футболе. Техника остановки летящего мяча.	1		
8	Техника ударов по воротам.	1		
9	Розыгрыш углового мяча.	1		
10	Пробитие штрафного мяча.	1		
11	Пенальти.	1		
12	Учебная игра	1		
Легкая атлетика		10		
13	Прыжки в высоту разбега	1		
14	Прыжки в длину разбега	1		
15	Метание мяча на дальность	1		
16	Эстафетный бег 4x100	1		
17	Эстафетный бег 400-300-200-100	1		
18	Прыжки в высоту с разбега.	1		
19	Прыжки в высоту разбега.	1		
20	Сдача контрольных нормативов и тестов.	1		
21	Сдача контрольных нормативов и тестов.	1		
22	Сдача контрольных нормативов и тестов.	1		
Плавание		1		
23	Краткая характеристика вида спорта (история плавания, основные правила соревнований, техника безопасности, плавание способом «кроль на груди» (техника способа, упражнения в условиях без воды), плавание способом «кроль на спине» (техника способа, упражнения в условиях без воды), плавание способом «брасс» (техника способа, упражнения в условиях без воды).	1		

IV. Список рекомендуемой литературы

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
- Методические издания по физической культуре для учителей.
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Учебно – методический комплекты (данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений авторов):

Примерные учебные программы по предмету «Физическая культура» обеспечены следующей учебной литературой – учебниками:

- Матвеев А.П. «Физическая культура» 10-11 кл. Издательство «Просвещение».

Дополнительная литература: Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура» 10-11 кл. Издательство «Просвещение».

Интернет-ресурсы:

- <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ.
- <http://mon.tatar.ru/> Министерство образования и науки РТ.
- <http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
- <http://mon.gov.ru/pro/pnpo> Приоритетный образовательный проект «Образование».
- <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591> Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
- <http://www.fipi.ru> Портал ФИПИ – Федеральный институт педагогических измерений.
- <http://edu.ru/index.php> Федеральный портал «Российское образование»
- <http://www.infomarker.ru/top8.html> RUSTEST.RU - федеральный центр тестирования.
- <http://schol-collection.edu.ru> «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов».
- <http://www.pedsovet.org> Всероссийский Интернет-Педсовет.
- <http://www.it-n.ru> «Сеть творческих учителей»
- <http://www.bio-faq.ru/map3.html> Зуброминимум.
- info@infourok.ru Инфоурок
- info@rostkonkurs.ru РОСТКОНКУРС
- <http://info@zavuch.info> ЗАВУЧ.ИНФО
- <http://my@1september.ru> ИД «Первое сентября»
- <http://info@fgostest.ru> "Центр дистанционной сертификации учащихся"
- <http://rusolymp.ru> Всероссийская олимпиада школьников
- <http://kazanobr.ru> Казанский образовательный портал
- <http://odkzn.ru> Городской центр развития гуманитарного образования для одарённых детей.

При организации изучения курса предмета «физическая культура» использование действующих учебников и учебно-методических комплектов представляет определенную трудность. Поскольку приобретение учебников и учебно-методических комплектов, разработанных в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, рекомендуемых и допущенных Министерством образования и науки РФ затруднено (нет их в библиотечном фонде школы). **Рекомендую: использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических и методических изданий, рекомендуемых Минобрнауки РФ, РТ к использованию в образовательных учреждениях на 2019- 2020 учебный год.**

V. Контрольно-измерительные материалы

№ п/п	Вид						
1	Тестирование уровня знаний по изученным темам.	В конце четвертой четверти					
2	Тестирование уровня физической подготовленности: (в начале 1 четверти, в конце 2,3 четверти и в конце четвёртой четверти).	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
2.1	Бег 30 м. (быстрота)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
2.2	Челночный бег 3х10 м. (координация)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
2.3	Прыжки в длину с места (скоростно-силовые)	230	210	195	185	170	160

2.4	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (в см.)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
2.5	Сгибание, разгибание туловища в положении лежа на спине согнув ноги, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз) (силовые качества)	50	40	36	44	36	33
2.6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) (силовые качества).	42	31	27	16	11	9
2.7	Бег 6 мин.	1300	1000	900	1100	850	700
2.8	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	105	104-95	94	120	119-105	104
2.9	Бег 1000м.	4,20	4,21-6,15	6,16	5,00	5,01-7,00	7,01
3	Контрольный норматив:	5	4	3	5	4	3
3.1	2000м. - девушки; 3000м. - юноши	12.40	14.30	15.00	9.50	11.20	12.00
3.2	Бег 60 м. (сек.)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
3.3	Прыжки в длину с разбега (в см.)	440	385	375	345	300	285
3.4	Прыжки в высоту с разбега (в см.)	130	125	110	115	110	100
3.5	Метание мяча 150 г. с разбега на дальность (в м., см.) или метание гранаты: 500г 700г	45 35	40 29	32 27	28 20	23 16	18 13
3.6	Подтягивание на перекладине (силовые качества): в висе (мальчики) в висе лежа (девочки)	10	6	5	16	8	7
3.7	Бег на лыжах 2 км.	12.30	13.50	14.10	14.00	14.59	15.00
3.8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Техника исполнения					
3.9	Бросок мяча по воротам	Техника исполнения					
3.10	Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом.	Техника исполнения					
3.11	Прием и передача мяча снизу после передвижения.	Техника исполнения					
3.12	Прием и передача мяча в прыжке.	Техника исполнения					
3.13	Нижняя боковая подача мяча через сетку.	Техника исполнения					
3.14	Ведение футбольного мяча в футболе (мини-футболе).	Техника исполнения					
3.15	Удар по мячу в футболе(мини-футболе)	Техника исполнения					
3.16	Подтягивание в висе	Техника исполнения					
3.17	Стойка на голове и руках, выход в стойку на руках	Техника исполнения					
3.18	Кувырок назад в «полу шпагат»	Техника исполнения					
3.19	Попеременный двушажный ход	Техника исполнения					
3.20	Одновременный одношажный ход	Техника исполнения					

3.21	Коньковый ход.	Техника исполнения
3.22	Преодоление бугров и впадин.	Техника исполнения

* Согласно письму МОиН РФ от 15.07.2014 №08-888 «Об аттестации учащихся образовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура» в 5-9 классах промежуточная аттестация учащихся проводится в виде испытаний (сдачи нормативов) комплекса «Готов к труду и обороне» с учетом групп здоровья.

*Таблица дана по Методическим рекомендациям В.И.Ляха 10-11 класс.