

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области
«Пензенская школа-интернат для глухих и слабослышащих детей,
обучающихся по адаптированным образовательным программам»
(ГКОУ «Пензенская школа-интернат для глухих и слабослышащих детей»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ «Пензенская школа-интернат
для глухих и слабослышащих детей»



Т.Н. Каравайкина

Приказ № 53

от 01.09.2023г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 10 класса
(вариант 1.2)**

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

Одобрено
педагогическим советом.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

г. Пенза, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Содержание учебного предмета.

Планируемые результаты усвоения учебного предмета.

Тематическое планирование

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования глухих обучающихся составлена на основе требований к результатам освоения АООП ООО, установленными ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ (вариант 1.2), и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Реализация АООП (вариант 1.2) обеспечивает глухим обучающимся уровень основного общего образования, способствующий на этапе основного общего образования достижению итоговых результатов, сопоставимых с требованиями ФГОС основного общего образования, что позволяет им продолжить образование, получить профессиональную подготовку, содействует наиболее полной социальной адаптации и интеграции в обществе.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, планируемыми результатам и тематическому планированию.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования устойчивых мотивов и потребностей у обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

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

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Характеристика учебного процесса

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазання по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепления здоровья, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышления, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т.е. понимать, например, принципы составления разминок(подбор упражнений, учёт направленности разминки, дозировки т.п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечения дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья. Пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителя и учеников - прогрессировать, это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пять, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задания на «удовлетворительно».

Место предмета в учебном плане

Адаптированная образовательная программа для 10 класса рассчитана на 68 часов в год при двухразовых занятиях в неделю.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		10 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Спортивные игры:	23
	Волейбол	6
	Гандбол	5
	Баскетбол	7
5	Футбол	5
6	Лыжная подготовка	10
	Всего	68

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;

- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
 - установление причинно-следственных связей;
 - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

1. **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
2. **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
3. **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
4. **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
5. **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
6. **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
7. **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
8. **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
9. **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
10. **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
11. **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
12. **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Содержание учебного предмета (68 ч)

Основы знаний о физической культуре

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1. Легкая атлетика (23 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

2. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)

Организуящие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Атлетическая гимнастика(юноши): упражнения с гантелями, штангой, резиновым эспандером; противодействие партнёра; упражнения с отягощением, статические упражнения.

Ритмическая гимнастика: комплекс ритмической гимнастики; закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики.

Висы и упоры: вис, согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног.

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

3. Спортивные игры

Баскетбол (7 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

Волейбол (6 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач.

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

Гандбол (5 ч)

Броски мяча в гандболе;

Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе;

Ведение и броски мяча в гандболе;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

4. Футбол(5 ч)

Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу подъёмом ноги. Удары по катящемуся мячу и летящему подъёмом ноги. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью

5. Лыжная подготовка (10 ч)

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; преодоление подъемов и препятствий; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 6 км, 8 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

➤ **Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

➤ **Метапредметные результаты** проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Результаты освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать\понимать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Знания	-владение основными понятиями и категориями в области физической культуры; -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности;
Понимание	-описание основных технических элементов основных двигательных действий; -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи
Использование	-регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности; -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом

	для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности;
Анализ и синтез	- анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований; -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта;
Оценка	-осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья;

Контрольно – диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Скоростные	Бег 30м,60м,100м Прыжки на скакалке за 1 мин.
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа
4.	Выносливость	Бег 2000м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя
6.	Силовые	Подтягивание Метание набивного мяча

Уровень физической подготовленности 10 классов

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1.Бег 30 м	17	4,8	5,3-5,9	6,1
	18	4,8	5,3-5,8	6,1
2.Бег 60 м	17	9,2	9,8	10,0
	18	9,2	9,8	10,0
3.Бег 1000 м	17	3,40	3,41-5,40	5,41
	18	3,30	3,31-5,30	5,31
4.Челночный бег 3х10м	17	8,4	8,7	9,3
	18	8,4	8,7	9,3
5.Прыжок в длину с места	17	210	170-190	160
	18	210	170-190	160
6. Прыжок в длину с разбега	17	380	340	310
	18	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега	17	140	130	120
	18	140	130	120
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	17	145	140-115	110
	18	150	145-120	115
9.Наклон вперед из положения сидя	17	16	13	10
	18	17	13	10
10. Подтягивание	17	18	13-15	6
	18	18	13-15	6

11.Поднимание туловища из положения лежа	17	27	26-17	16
	18	28	27-18	17
12.Метание гранаты	17	18	13	11
	18	21	18	12
13. Метание набивного мяча	17	550	500	400
	18	600	500	450
15. Лыжные гонки (5 км)	17	18.00	19.00	20.00
	18	18.00	19.00	20.00

Тематическое планирование 10 класс (68ч).

№ урока	Тема урока
І-четверть.	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 100 м
3	Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3* 10 м.
4	Техника метания гранаты на дальность с разбега
5	Метания гранаты на дальность
6	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.
7	Равномерный бег. Развитие выносливости.
8	Тестирование шестиминутного бега.
9	Равномерный бег. Развитие выносливости.
10	Тестирование прыжка в длину с места.
11	Броски малого и большого мяча на точность
12	Прыжки в высоту
13	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий
14	Футбол. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу подъемом ноги.
15	Футбол. Футбольные упражнения Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги.
16	Футбол .Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
17	Футбол. Вбрасывание и остановка мяча грудью
18	Контрольный урок по теме «Футбол»
ІІ-четверть.	
19	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой
20	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок через препятствие.
21	Акробатические комбинации
22	Акробатические комбинации
23	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
24	Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине.
25	Упражнения на брусьях
26	Комбинация на брусьях
27	Контрольный урок по теме «Брусья».
28	Опорные прыжки.
29	Контрольный урок по теме «опорные прыжки».
30	Спортивная игра «Гандбол».
31	Броски мяча в гандболе.
32	Спортивная игра «Гандбол».
ІІІ-четверть.	
33	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.

34	Переход с одновременных ходов на попеременные.
35	Коньковый ход на лыжах.
38-39	Лыжные эстафеты.
40-41	Подъёмы на склон и спуски со склона.
42	Торможение и поворот «упором»
43	Прохождение дистанции 3 км
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».
45-46	Ведение , броски блокирование мяча в гандболе. Спортивная игра в «Гандбол»
46-47	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками . Приемы мяча
48-49	Волейбол. Поддачи мяча. Нападающий удар
48	Волейбол. Защитные действия
49	Контрольный урок по теме «Волейбол»
50-52	Баскетбол. Передвижения ,повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Ведение мяча

IV-четверть.	
53	Баскетбол. Штрафные броски.
54	Баскетбол. Защитные действия.
55	Баскетбол. Тактические действия.
56	Баскетбол. Игра по правилам.
57	Контрольный урок по теме «баскетбол».
58	Спортивные игры
59	Метание малого мяча горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель.
60	Тестирование бега на 30 м.
61	Тестирование бега на 100 м.
62	Тестирование челночного бега 3*10м
63	Метание гранаты на дальность.
64	Прыжки в длину с разбега.
65	Равномерный бег. Развитие выносливости.
66	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.
67	Шестиминутный бег. Эстафетный бег
68	Эстафеты ,подвижные и спортивные игры

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. А.П. Матвеева (Физическая культура 10-11 классы. М.: Просвещение).
2. В.И. Лях (Физическая культура 1-11 классы. М.: Просвещение).
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс.- М.: ВАКО, 2017.
4. М.В. Видякин, В.И. Виненко. Поурочные планы физической культуры 11 класс. Волгоград.
5. Учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2008г.
6. Учебник: Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона). М.И.Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010г.
7. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.
8. Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м).
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Рулетка измерительная.
10. Аптечка.