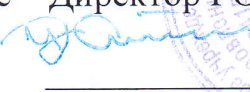


ГООУ «ЦОРО»

Согласовано Принято
на заседании МС на педагогическом совете Директор ГООУ «ЦОРО»
Протокол №1 от 28.08.20 №1 от 31.08.20  И. И. Батищев
Приказ № 195 от 31.08.20

Рабочая программа
учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)
по физической культуре в 10 б классе
на 2020-2021 учебный год.

Составитель:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Голев Владимир Вячеславович

Липецк – 2020год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре, утвержденной приказом Министерства образования РФ 05.03.2004 № 1089 и авторской учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Волгоград: Учитель, 2012).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), видом учебного учреждения.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

В авторскую программу внесены изменения: добавлено 3 часа, согласно учебному плану школы, который рассчитан на 35 учебных недель.

Добавлены темы – раздел «Коррекционное плавание».

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа,

банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Учебно-методические пособия:

Физическая культура. 1- 11 кл. Под ред. Ляха В.И., А.А.Зданевича /авт.-сост.А.Н.Каинов,Г.И.Курьерова. –Изд.2-е. – Волгоград:Учитель,2012.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится:

всего 102 часа в год.

в неделю 3 часа

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 10 класса

Уровень подготовки обучающихся в результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- технику безопасности на занятиях по плаванию;
- правила гигиены физических упражнений и профилактики заболеваний;
- о влиянии физических нагрузок на организм человека;
- о значении самоконтроля и врачебного контроля.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
- по окончании учебного года обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.
-

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество	
		Класс	
		Х	
1	2	6	
1	Базовая часть	68	
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	
1.2	Формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.	В процессе уроков	
1.3	Спортивно-оздоровительная деятельность Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (голбол, волейболе, футболе, шоудаун)	22	
1.4	Гимнастика Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)		14
1.5	Легкоатлетические упражнения В беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега, метании малого мяча.		18

1.6	Передвижения на лыжах / (кроссовая подготовка) Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)		14
2	Вариативная часть	34	
2.1	Коррекционное плавание	34	
	Итого	102	

Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету (абзац введен Приказом Минобрнауки России от

10.11.2011 N 2643).

2. Демонстрировать.

Учащиеся должны продемонстрировать свои умения и навыки в освоении двигательных действий посредством нормативного тестирования, приближенного к нормативным требованиям ГТО.

Нормативные требования

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-	15	25	35	-	-	-

	во раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30

	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	15	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

Контрольно – измерительные результаты для учащихся 10 классов.

Нормативы		10 класс		
		"5"	"4"	"3"
Бег 100 м (сек.)	м	17,0	18,0	19,0
	д	16,5	17,5	18,5
Бег 2000 м (мин-сек.)	м			
	д	11,00	11,30	12,30
Бег 3000 м (мин-сек.)	м	14,30	15,00	15,30
	д			
Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,3	8,0	8,2
	д	8,4	9,3	9,7
Челночный бег 5x20 м (сек.)	м	20,2	21,3	25,0
	д	21,5	22,5	26,0
Челночный бег 10x10 м (сек.)	м			
Прыжок в длину с места (см)	м	220	210	200
	д	200	190	180
Прыжок в длину с разбега (м)	м	4,20	4,00	3,80
	д	3,90	4,10	4,30
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	125	120	115
	д	115	110	105
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	150	140	130
	д	160	150	140

Отжимания (кол-во раз)	м	30	26	22
	д	24	20	17
Подтягивания (кол-во раз)	м	14	12	10
Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	15	13	11
	д	12	10	8
Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м	28	23	18
	д	23	18	15
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	42	40	37
	д	47	45	42
Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	18	16	13
	д	21	18	15
Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	14	12	10
	д	15	13	11
Приседания (кол-во раз/мин)	м	56	54	52
	д	54	52	50
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	14	12	10
	д	13	11	9

Аттестация учащихся планируется по полугодиям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся в 10 классе направлены:


На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; развитие координационных и кондиционных способностей; формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.


Физическое воспитание в школе-интернате является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу

своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности воспитанников, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает воспитанников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена.


Целью данной программы является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

Образовательные:


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


 формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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


 обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.


Развивающие:


 развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;


 развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми.

Воспитательные:

 воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;

 формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

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

 мотивировать к творческому использованию осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Валеологические:

- формирование знаний об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека;
 - формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
 - использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- формирование и закрепление гигиенических навыков.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Ведущие принципы:

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (малокомплектные и сельские школы);
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,

всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Организация образовательного процесса:

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: легкой атлетики и спортивным играм. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей учебной программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и

оборудования.

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов легкой атлетики и подвижных игр. На этих уроках, учащиеся также

осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать 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 за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней

зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Сроки, этапы и условия реализации программы:

Программа 10 класса рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Связь программы со смежными дисциплинами:

Одной из форм развития познавательного интереса к урокам физической культуры являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, биология, природоведение, математика.

Так, обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

Формы текущего и итогового контроля:

В зависимости от функций, которые выполняет контроль в учебном процессе, можно выделить три основных его вида:

- Тематический
- Текущий
- Итоговый

Методы и формы организации контроля

- Сдача нормативов

- Фронтальный контроль
- Самостоятельное выполнение упражнений
- Тест
- Входной и выходной мониторинг

Для развития у учащихся умения оценивать, используются следующие формы контроля:

- самоконтроль
- взаимный контроль
- контроль учителя

ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ

106 класс

п/п	Наименование	Тема урока	Кол-	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля	Д/з	Дата проведен	
									пла	фак
1	Легкая атлетика плавание-15ч.	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт - 30-40 м. бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной	Текущий	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-60 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 1		
				Вводный	Меры предосторожности при занятиях плаванием. Техника плавания кролем на груди и спине	Знать меры предосторожности при занятиях плаванием.	Текущий	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40-60 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 1		
				Учётный	Бег на результат 60 м . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	М: 10,2-11,4 -12 с; Д: 11,4-11,8-12,1	Комплекс 1		
				Комбинированный	Предварительная физическая подготовка на суше. Свободное плавание до 200м.	Уметь самостоятельно подготовиться к плаванию.	Текущий	Комплекс 1		
				Комбинированный	Медленный бег до 6 минут. Прыжок в длину с места. Эстафета с бегом и прыжками.История	Уметь прыгать в длину с места.	Текущий	Комплекс 1		

		Прыжки	2	Комбини- ро- ванный	Прыжки в длину с места. Прыжки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений Медленный бег – 6 минут.	Уметь прыгать в длину с места.	Текущий	Комплек- с 1		
		Метание	2	Комбини- ро- ванный	Предварительная физическая подготовка на суше. Свободное плавание до 200м	Уметь самостоятельно подготовиться к	Текущий	Комплек- с 1		
				Комбини- ро- ванный	Специальная гимнастика пловца на суше.	Уметь выполнять плавание кролеи на	Текущий	Комплек- с 2		
				Комбини- ро- ванный	Бег в чередовании с ходьбой ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 11-13 шагов разбега.	Уметь метать на	Текущий	Комплек- с 1		

2		Метание, бег на средней	3	Комбини- ро- ванный	Специальные беговые упражнения мяча на дальность. Бег до 800 м.	Уметь пробегать до 800 м.	Текущий	Комплек- с 1		
				Комбини- ро- ванный	Бег – 10 минут. Преодоление препятствий. Игра «Снайпер».	Уметь бежать в темпе – 10 минут. Преодолевать горизонталь-	Текущий	Комплек- с 1		
				Комбини- ро- ванный	Кроль на груди и спине. Свободное плавание до 200м..	Уметь дышать в воду.	Текущий	Комплек- с 2		
				Совершенство- вание ЗУН	Бег до 1000м.. Преодоление препятствий. Игра «Снайпер». Правила использования л/а упражнений для развития	Уметь бежать в темпе – 10 минут.	Текущий	Комплек- с 1		
3	Спортивные игры, плавание	ШОУДАУН	6	Вводный Урок. Освоение нового материала.	Техника безопасности на занятиях н.т. незрячих. ШОУДАУН- правила игры.	Знать ТБ при игре ШОУДАУН	Текущий	Комплек- с 3		
	13ч			Изучение нового материала	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами) и на спине.	Уметь работать ногами при кроле на груди и спине.	Текущий	Комплек- с 1		

				Совершенство ЗУН	История игры ШОУДАУН. .игры. Экипировка.	Знать правила игры в ШОУДАУН	Текущ	Комплек с 3		
				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение Правила игры, судейство, штрафы.	Знать правила игры и ознакомиться с штрафными баллами при судействе.	Оценк техники переда-чи над собой.	Комплек с 3		
				Комбини рованный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание) и спине.	Уметь работать ногами при кроле на груди спине.	Текущ ий	Комплек с 1		
				Комбини рованный	Подача мяча, прием и отбивание.. Мертвый мяч(штраф).	Знать правила игры.	Текущ	Комплек с 3		
				Совершенство ЗУН	Подача мяча, прием и отбивание.. Мертвый мяч(штраф).		Текущ ий	Комплек с 3		
				Комбини рованный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).	Уметь работать ногами при кроле на груди и спине.	Текущий	Комплек с 3		
				Совершенство ЗУН	Игра в парах. Прием и подача.	Уметь играть в н. теннис для незрячих.	Текущ ий	Комплек с 3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

4	Гимнастика Плавание 21ч	Висы. Строевые упражнения.	4	Изучение нового материала.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.. Подъём	Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
				Комбинированный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание) и спине.	Уметь работать ногами при кроле на груди и спине.	Текущий	Комплекс 3		
				Комбинированный	Выполнение команды поворотов направо, налево, в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Подъём силой (мальчики).Висы и упоры..Подтягивания .	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево, в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подъём силой	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
				Комбинированный	Техника плавания кролем на груди и спине(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).Согласование движений рук и ног	Уметь работать руками и нога при плавании кролем на груди и спине.	Текущий	Комплекс 2		
				Комбинированный						
				Учетный	Выполнение подъёма на технику. Подтягивание в висе - мальчики;	Уметь выполнять упражнения; комбинацию на перекладине.	М: 9-7-5 Д: 17-15-8	Комплекс 2		
Прикладн	4	Изучение	Выполнение команды		Текущий	Ком-				

упражнения. Строевые упражнения.	нового материала.	том направо, налево, в движении. ОРУ с гантелями. Ходьба на рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.		плекс 2		
	Совершенствованное ЗУН	Выполнение команды том направо, налево, в движении. ОРУ с гантелями. Комбинации на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты.	Уметь выполнять Упражнения и комбинацию в равновесии.	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный	Техника плавания кролем на груди и спине(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).	Уметь работать ногами при кроле на груди.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствованное ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворот медицинболом. Расхождение вдвоём при встре-	Уметь выполнять строевые	Текущий	Комплекс		

				че на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты.	равновесии. Расхождение при	Текущий		
		Учетный	Перестроения из колонны по . колонну по два. Развитие мышц спины. Комбинация в равновесии	Уметь выполнять упражнения.	Выполнение	Комплекс 2		
		Комбинированный	Техника плавания кролем на груди и спине(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание)	Уметь работать ногами при кроле на груди и спине.	Текущий	Комплекс 3		
Акробатика. Ритмика.	6	Изучение нового материала.	Комплекс упражнений настилки. Перекат назад, вперед, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). Лазание по гимнастической	Уметь выполнять из разученных элементов.	Текущий	Комплекс 2		

			Комплек-с-ный	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Перекат назад, вперед, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). Лазание по гимнастической стенке.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.				
			Комбинированный	Техника плавания кролем на спине и груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).Согласование	Уметь работать руками и нога при плавании кролем на груди.	Текущий	Комплекс2		
			Комплексный	Комплекс упражнений гимнастики. Перекат назад, вперед и стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	Уметь выполнять из разученных элементов.	Текущий	Комплекс 2		
			Комплексный	Комплекс упражнений гимнастики. Перекат назад, вперед и стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). Лазание по гимнастической стенке.	Уметь выполнять из разученных элементов.	Текущий	Комплекс 2	•	
			Комплексный	Ритмические упражнения..Танец «Вальс».	Уметь выполнять комплекс ритмических	Текущий			
			Комбинированный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).	Уметь работать руками и нога при плавании кролем на груди.	Текущий	Комплекс2		
			Учётный	Ритмические упражнения..Танец Комбинация акробатических элементов.	Уметь выполнять ритмических упражнений и акробатические упражнения	Оценки выполнены	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Лыжня подготовка. Плавание. 21ч	Техника лыжных ходов. Повороты, спуски и подъёмы.	16	Изучение нового материала.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Профилактика травм и обморожений, первая помощь. Совершенствование попеременного двухшажного	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь передвигаться классичес-	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинированное использование классических ходов. Прохождение дистанции до 3-ёх км.	Уметь передвигаться классическими ходами до 3-ёх	Текущий	Комплекс 3		
				Комбинированной	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Комбинированное использование классических ходов. Прохождение дистанции до 3-ёх км.	Уметь передвигаться классическими холами до 3-ёх	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинированное использование классических ходов. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3-ёх км.	Уметь выполнять подъём «ёлочкой». Уметь передвигаться классическими ходами	Текущий	Комплекс 3		
				Комбинированной	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине..	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплекс 2		
				Комбинированной	Комбинированное использование классических ходов. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3-ёх км.	Уметь выполнять подъём «ёлочкой». Уметь передвигаться классическими ходами до 3-ёх км.	Текущий	Комплекс 3		
				Комбинированной	Передвижение по слабо пересечённой местности до 3-ёх км. Торможение «плугом». Коньковый ход.	Уметь выполнять подъём «ёлочкой». Уметь передвигаться классическими холами	Текущий	Комплекс 3		
				Комбинированной	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплекс 2		

Комбинированный	Передвижение по слабо пересечённой местности до 3-ёх км. Торможение «плугом». Коньковый ход.	Уметь выполнять подъём «елочкой». Уметь передвигаться классическими ходами.	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный	Коньковый ход без палок. Повторное передвижение 40 – 50 м (5 – 6 раз). Игра «Быстрый лыжник». Коньковый ход.	Уметь выполнять коньковый ход без палок.	Текущий	Комплекс 3		
Комбинируемая	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплекс 2		
Комбинированный	Коньковый ход без палок. Повторное передвижение 60 – 100 м (5 – 6 раз). Игра «Быстрый лыжник». Поворот на месте махом. Коньковый	Уметь выполнять коньковый ход без палок.	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинируемая	Коньковый ход без палок. Повторное передвижение 60 – 100 м (5 – 6 раз). Игра «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять коньковый ход без палок.	Текущий	Комплекс 3		
				Комбинируемая	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. Брасс.	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствованная ЗУН	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущий	Комплекс 3		

				Совершенство ние ЗУН	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущи й	Ком- плек с 3		
				Совершенство ние ЗУН	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Уметь плавать кролем на груди.	Текущи й	Ком- плек с 3		
				Соверш ен- ствован ие ЗУН	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущи й	Ком- плек с 3		
				Совершенство ние ЗУН	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущи й	Ком- плек с 3		
				Совершенство ние ЗУН	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Уметь плавать кролем на груди.	Текущи й	Ком- плек с 3		
				Соверш ен- ствован	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущи й	Ком- плек с 3		
				Учётный	Прохождение дистанции 3 км на результат.	Уметь проходить дистанцию	М: 16 минут	Ком- плек с 3		

6	Спорти в-ные игры.П лавани е12ч.+5	ШОУДАУН Элементы Голбола.	4	Соверш ен- ствован ие ЗУН	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Брасс.	Уметь плавать кролем на груди и спине.	Текущи й	Ком- плек с 3		
				Комбини ро- Комбини ро-	Стойки и передвижения игрока. Правила игры ШОУДАУН. Игра.	Уметь играть в ШОУДАУН по упрощённым правилам, вы-	Текущи й	Ком- плек с 3		
				Комбини	Брасс. Плавание вольным .	Уметь плавать 100- 200м.	Текущи	Ком- плек с 3		
							Текущий	Ком-		

			Комбини Комбин иро ванный	Техника игры ШОУДАУН. Учебные соревнования. соревнования.	Уметь играть в ШОУДАУН, вы-			плек с 3		
			Соверш ен-	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	Уметь: плавать кролем на груди и спине до 200м.	Текущий		Ком- плек с 3		
			Комбини ро-	Элементы Голбола. Игры с элементами Голбола.				Ком- плек с 3		
			Комбини ро- ванный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Броски и приемы мяча. Игры с элементами Голбола.	Уметь играть в ГОЛБОЛ по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущи		Ком- плек с 3		

			Комбини ро- ванный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Броски и приемы мяча. Игры с элементами Голбола.	Уметь играть в ГОЛБОЛ по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущи й		Ком- плек с 3		
			Учение нового материа	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущи й		Комп лекс 3		
						Текущи		Ком-		

				Комбини- ро- ванный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Броски и приемы мяча. Игры с элементами Голбола. Развитие ГОЛБОЛа в России.	Уметь играть в ГОЛБОЛ по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		плек с 3		
				Совершенствова- ние	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Броски и приемы мяча. Игры с элементами Голбола	Уметь играть в ГОЛБОЛ по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущи й	Ком- плек с3		
				ЗУН	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущи й	Комп лекс 3		
				Учётный	Учебная игра.	Уметь играть в ГОЛБОЛ по упрощённым правилам, выполнять	Оценка техники игры.	Ком- плек с 3		
				Комбини- ро- ванный	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущи й	Комп лекс 3		
								плек с 3		
	Лёгкая Атлетик а Плавани- е	Спринтер- ский бег. Эстафетн ый бег.		Комбин ирован ный	Эстафетные игры с бегом. Медленный равномерный бег	Уметь бегать на короткие дистанции.	Текущи й	Ком- плек с 3		
			Комбини- ро- ванный	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущи й	Комп лекс 3			
			Учётный	ОРУ. . Медленный равномерный бег до 6 минут. Бег 30 м, бег 60 м, челночный бег 10 м х 3.	Уметь пробегать 30 м, 60 м, челночный бег 10 м х 3.	Текущи	Ком- плек с 3			
		Прыжки.	4	Комбини- ро- ванный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метания мяча на дальность с 5 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега.	Текущи й	Ком- плек с 3		

		Метания малого мяча.		Специальные беговые							
			Комбини рованн ый	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущи й	Комп лекс 3				
			Комбини ро	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метания мяча на дальность с 5 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с 13 - 15 шагов разбега. Выполнять метания мяча.	Текущий	Ком- плекс 3				
			Соверше нствова ние ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метания мяча. Подвижные игры с бегом, метаниями и прыжками	Уметь прыгать в длину, ме-тать мяч на дальность.	Текущий	Ком- плек с 3				
			Комбини рованн ый	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами, движение рукам и и дыхание).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущи й	Комп лекс3				
		Учётный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность с разбега.	Оценка техники прыжка и метания	Ком- плек с 3					
		Бег на средней дистанци	2	Комплек с-ный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег до 1000 м.	Уметь пробежать дистанцию до 1 км	Текущий	Ком- плек с 3			
				Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять 6- тиминутный бег	М: 1100 м	Ком- плек			
			Учетный	Тестирование 25 метров.	Уметь проплыть 25 метров без учета		Тест иров				
			Учетный	Олимпийские игры(теория)	Знать теорию о б Олимпийских играх.						
Учетный	ГТО (Нормативы)		Сдать нормы ГТО								
Учетный	Тестирование										