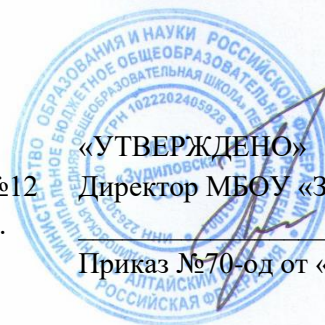


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зудиловская средняя общеобразовательная школа»



«ПРИНЯТО»

Протокол МО учителей физической культуры и ОБЖ №1 от «29» августа 2022 г.

«ПРИНЯТО»

Протокол педсовета №12 от «29» августа 2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Зудиловская СОШ»  
Н.В.Привалова  
Приказ №70-од от «31» августа 2022 г.

### Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура» в 10 классе

на 2022 – 2023 учебный год

Составлена на основе авторской программы:

Лях В. И. Л98 Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В. И. Ляха.

10—11 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2019.

Составитель: Караваев А.В.,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной  
категории

### **1.Пояснительная записка:**

<p>Название, автор и год издания авторской учебной программы, на основе которой разработана Рабочая программа</p>	<p>Лях В. И. Л98 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2019.</p>
<p>Цели данной программы обучения в области формирования системы знаний, умений.</p>	<p>Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p>
<p>Задачи данной программы обучения в области формирования системы знаний, умений.</p>	<p>Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;</li> <li>- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;</li> <li>- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;</li> <li>- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);</li> <li>- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;</li> <li>- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;</li> <li>- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;</li> <li>- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;</li> <li>- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;</li> <li>- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения</li> </ul>

	средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).																																			
Учебно-методический комплект.	1. Примерная рабочая программа. Лях В. И. Л98 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразовательной организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2019. 2. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 3. Методические рекомендации. 4. Тестовый контроль 10-11 класс																																			
Количество учебных часов, на которое рассчитано изучение предмета, курса, в том числе тематическое распределение часов и количество часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ.	<table><tr><th rowspan="3">№ п/п</th><th rowspan="3">Вид программного материала</th><th>Количество часов</th></tr><tr><th>Классы</th></tr><tr><th>10</th></tr><tr><td>1</td><td><b>Базовая часть</b></td><td><b>90</b></td></tr><tr><td>1.1</td><td>Основы знаний о физической культуре</td><td>7</td></tr><tr><td>1.2</td><td>Спортивные игры</td><td>20</td></tr><tr><td>1.3</td><td>Гимнастика с элементами акробатики</td><td>18</td></tr><tr><td>1.4</td><td>Легкая атлетика</td><td>20</td></tr><tr><td>1.5</td><td>Лыжная подготовка</td><td>17</td></tr><tr><td>1.6</td><td>Элементы единоборств</td><td>8</td></tr><tr><td>2</td><td><b>Вариативная часть</b></td><td><b>15</b></td></tr><tr><td>2.1</td><td>Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (футбол)</td><td>6</td></tr><tr><td>2.2</td><td>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта (баскетбол)</td><td>9</td></tr></table> <p>Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.</p> <p>Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Порядок написания блоков распределялся с учетом географически климатических условий. Вариативная часть использовалась следующим образом: 10 классы, баскетбол – 9 ч, футбол – 6 ч и того: (15 ч)</p>	№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Классы	10	1	<b>Базовая часть</b>	<b>90</b>	1.1	Основы знаний о физической культуре	7	1.2	Спортивные игры	20	1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	1.4	Легкая атлетика	20	1.5	Лыжная подготовка	17	1.6	Элементы единоборств	8	2	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (футбол)	6	2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта (баскетбол)	9
№ п/п	Вид программного материала			Количество часов																																
				Классы																																
		10																																		
1	<b>Базовая часть</b>	<b>90</b>																																		
1.1	Основы знаний о физической культуре	7																																		
1.2	Спортивные игры	20																																		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18																																		
1.4	Легкая атлетика	20																																		
1.5	Лыжная подготовка	17																																		
1.6	Элементы единоборств	8																																		
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>																																		
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (футбол)	6																																		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта (баскетбол)	9																																		

Формы организации учебного процесса. Формы текущего контроля знаний учащихся (текущий контроль – текущий, четвертной и полугодовой контроль, промежуточная аттестация – итог за учебный год)	Уроки физической культуры это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно - обучающей направленностью и с образовательно - тренировочной направленностью. Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно -оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.
Оценочные средства Рабочей программы	Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В. И. Лях. -3е изд., переработано и дополнено – М.: Просвещение 2016.

## **2.Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите; сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь; осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем; сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; умение определять назначение и функции различных социальных институтов; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; овладение современными методиками

укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

### **Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; # характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтбординг, дартс и др.

### **3.Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной

физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), 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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. 21 Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), 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 навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение

босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, предупреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

**Физическое совершенствование Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014)

#### **4. Учебно-тематическое планирование**

№ урока	№ урока в теме	Название тем и уроков	Цели изучения темы урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Средства обучения, в том числе ИКТ
<b>Легкая атлетика 14 ч</b>					
<b>10 класс</b>					
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон. Инструкция по технике безопасности.	1. Доведение правил безопасности на уроке. 2. Совершенствование высокого старта	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.	Спортивный инвентарь
2	2	Бег на результат на 100 м	1. Правильное выполнение беговых упражнений. 2. Изучение опорно – двигательного аппарата	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Спортивный инвентарь
3	3	Эстафетный бег. Бег 30 метров на результат.	1. Обучение старта, стартового разбега. 2. Развитие скоростных качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь

4	4	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин (юноши), 15—20 мин (девушки)	1. Развитие выносливости. 2. Воспитание морально-волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
5	5	Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	1. Развитие выносливости. 2. Воспитание морально-волевых качеств	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Спортивный инвентарь
6	6	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Воспитание морально-волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
7	7	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Воспитание морально-волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
8	8	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м).	1. Развитие меткости 2. Воспитание морально-волевых качеств.	Описывают технику выполнения самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Спортивный инвентарь
9	9	Метание гранаты весом 500—700 г. (юноши) 300—500 г(	1. Развитие меткости. 2. Воспитание	Описывают технику выполнения	Спортивный инвентарь

		девушки).	морально-волевых качеств.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
10	10	Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Воспитание морально-волевых качеств.	Описывают технику выполнения самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Спортивный инвентарь
11	11	Длительный бег до 20 - 25 мин, кросс.	1. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Спортивный инвентарь
12	12	Прыжки с места на результат. Многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Добиться правильного выполнения	Описывают технику выполнения самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Спортивный инвентарь
13	13	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Добиться правильного выполнения	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Спортивный инвентарь
14	14	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности.	1. Развитие скоростно-силовых качеств	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	Спортивный инвентарь

### Футбол 10 ч

15	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Инструкция по технике безопасности.	1.Совершенствовани е игровых действий. 2.Развитие скоростно – силовых качеств	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	Спортивный инвентарь
16	2	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1.Совершенствовани е игровых взаимодействий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	Спортивный инвентарь
17	3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1.Совершенствовани е игровых ситуаций	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов	Спортивный инвентарь
18	4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1.Совершенствовани е игровых ситуаций	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов	Спортивный инвентарь
19	5	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1.Совершенствовани е игровых взаимодействий.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Спортивный инвентарь
20	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1.Совершенствовани е игровых ситуаций	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Спортивный инвентарь
21	7	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1.Совершенствовани е игровых действий. 2.Развитие скоростно – силовых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Спортивный инвентарь
22	8	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и	1.Совершенствовани е игровых взаимодействий.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя	Спортивный инвентарь

		командные атакующие и защитные тактические действия		типичные ошибки	
23	9	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1.Совершенствовани е игровых ситуаций	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Спортивный инвентарь
24	10	Организация и проведение спортивной игры, судейство.	1.Совершенствовани е игровых действий. 2.Развитие скоростно – силовых качеств. 3.Воспитание морально-волевых качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Спортивный инвентарь
<b>Основы знаний о физической культуре 4ч</b>					
25	1	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте.»	Изучить права граждан на занятия физической культурой и спортом.	Раскрыть цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	Учебник.
26	2	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности.	Изучить основные понятия физической культуры.	Проанализировать условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	Видеофильм
27	3	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима.	Изучить историю развития физической культуры.	Доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья	Видеофильм

28	4	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений.	Изучить классификацию физических упражнений	Проанализировать понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание	Видеофильм
<b>Гандбол 5ч</b>					
29	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Инструкция по технике безопасности.	Совершенствование ловли и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками	Спортивный инвентарь
30	2	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Совершенствование ловли и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками	Спортивный инвентарь
31	3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Развитие выносливости. Воспитание морально-волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	Спортивный инвентарь
32	4	Варианты бросков мяча без	Совершенствование бросков	Составляют комбинации из	Спортивный инвентарь

		сопротивления и с сопротивлением защитника		освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками	
33	5	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	Обучение новым комбинациям игры в защите и в нападение	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками	Спортивный инвентарь
<b>Баскетбол 15 ч</b>					
34	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Инструкция по технике безопасности.	Совершенствование ловли и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	Спортивный инвентарь
35	2	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением.	Совершенствование ловли и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча	Спортивный инвентарь
36	3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Совершенствование ловли и передачи мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	Спортивный инвентарь

37	4	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Обучение новым двигательным действиям. Совершенствование ранее изученных	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча	Спортивный инвентарь
38	5	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Совершенствование ловли и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча	Спортивный инвентарь
39	6	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Совершенствование ловли и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	Спортивный инвентарь
40	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Совершенствование ведения в разных стойках. Развитие ловкости	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	Спортивный инвентарь
41	8	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Совершенствование техники ведения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча	Спортивный инвентарь
42	9	Совершенствование игровых взаимодействий	Обучение и совершенствование бросков. Развитие меткости	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику	Спортивный инвентарь
43	10	Совершенствование техники бросков с 5 точек, в зоне штрафной площадки	Совершенствование бросков. Развитие меткости	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Спортивный инвентарь

44	11	Совершенствование тактики свободного нападения	Обучение тактическим командным действиям	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.	Спортивный инвентарь
45	12	Совершенствование тактики позиционного нападения	Обучение тактическим командным действиям	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.	Спортивный инвентарь
46	13	Совершенствование тактики нападение быстрым прорывом	Обучение индивидуальной тактики	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	Спортивный инвентарь
47	14	Комбинация из освоенных элементов техники. Игра по правилам.	Обучение индивидуальной тактики	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.	Спортивный инвентарь
48	15	Игровые комбинации. Игра по правилам	Обучение вариантам командной тактики	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно	Спортивный инвентарь

				относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	
<b>Основы знаний о физической культуре 3 ч</b>					
49	1	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями.	Роль занятий физическими упражнениями и спортом	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Параолимпийских игр	Компьютер, интерактивная доска
50	2	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль.	Проанализировать реакции организма на нагрузку	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	Компьютер, интерактивная доска
51	3	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга.	Сравнить достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений;	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады	Компьютер, интерактивная доска

**Лыжная подготовка 17 ч**

52	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Инструкция по технике безопасности.	Объяснение развивающей направленности лыжного спорта	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
53	2	Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км	Совершенствование передвижений по лыжной трассе	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
54	3	Применение изученных способов подъёмов Прохождение дистанции до 3 км	Развитие выносливости. Совершенствование лыжных ходов	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Спортивный инвентарь
55	4	Правила проведения самостоятельных занятий. Прохождение дистанции до 4 км	Совершенствование лыжных ходов. Фиксирование результата	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Спортивный инвентарь

56	5	Прохождение дистанции до 2 км (девушки), и до 3 км (юноши). Первая помощь при травмах и обморожениях.	Развитие выносливости. Совершенствование лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
57	6	Подъемы и спуски со склонов. Прохождение дистанции до 4 км	Совершенствование подъемов на лыжах с помощью полок	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
58	7	Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции до 5 км	Развитие выносливости. Совершенствование лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
59	8	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	Совершенствование лыжных ходов. Фиксирование результата	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Спортивный инвентарь

				совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	
60	9	Передвижение коньковым лыжным ходом. Переход с конькового хода на классический.	Развитие выносливости. Совершенствование лыжных ходов	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Спортивный инвентарь
61	10	Подвижные игры на лыжах. Особенности физической подготовки лыжника.	Совершенствование лыжных ходов. Фиксирование результата	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Спортивный инвентарь
62	11	Тренировочное прохождение дистанции 4 - 5 км	Развитие выносливости. Совершенствование лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
63	12	Эстафета. Прохождение дистанции 4 км	Развитие скоростных качеств. Воспитание чувства коллективизма	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих.	Спортивный инвентарь
64	13	Передвижение коньковым лыжным ходом 2 км	Развитие выносливости. Совершенствование лыжных ходов	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от	Спортивный инвентарь

				ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	
65	14	Спуски со склонов. Торможение плугом и упором.	Совершенствование подъемов на лыжах с помощью полок	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
66	15	Передвижение коньковым лыжным ходом 4 км	Совершенствование лыжных ходов. Фиксирование результата	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Спортивный инвентарь
67	16	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Развитие выносливости. Совершенствование лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Спортивный инвентарь
68	17	Совершенствование изученных элементов Прохождение дистанции 4 км	Развитие выносливости. Совершенствование лыжных ходов	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций	Спортивный инвентарь
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 ч</b>					
69	1	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по	Совершенствование перестроению на месте и в движении.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и	Спортивный инвентарь

		четыре. Инструкция по технике безопасности.		составляют комбинации из разученных упражнений	
70	2	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте.	Развитие гибкости. Совершенствование ранее изученных элементов.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Спортивный инвентарь
71	3	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.(юноши). Подъём в упор на верхнюю жердь (девушки).	Развитие силы, координации, точности движений.	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	Спортивный инвентарь
72	4	Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. (юноши). Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом. (девушки).	Развитие силы, координации, точности движений.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	Спортивный инвентарь
73	5	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши).Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). (девушки).	Обучение отдельным элементам прыжка. Развитие прыгучести. Воспитание смелости.	Описывают технику данных упражнений	Спортивный инвентарь
74	6	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. (юноши).Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки).	Развитие силы, координации, точности движений.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	Спортивный инвентарь

75	7	Комбинации из ранее освоенных элементов	Обучение новым комбинациям. Развитие координации, гибкости.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	Спортивный инвентарь
76	8	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	Обучение новым комбинациям. Развитие координации, гибкости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Спортивный инвентарь
77	9	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.	Развитие координации.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Спортивный инвентарь
78	10	Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.	Обучение отдельным элементам прыжка. Развитие прыгучести. Воспитание смелости.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития	Спортивный инвентарь
79	11	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	Развитие координации.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	Спортивный инвентарь
80	12	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. (юноши). Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов. (девушки).	Развитие силы, координации, точности движений.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Спортивный инвентарь
81	13	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. (юноши). Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов. (девушки).	Развитие силы, координации, точности движений.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Спортивный инвентарь

82	14	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	Обучение отдельным элементам прыжка. Развитие прыгучести. Воспитание смелости.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь
83	15	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, Спортивный инвентарь акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Совершенствование изученных двигательных действий.	Используют данные упражнения для развития гибкости	Спортивный инвентарь
84	16	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи.	Обучение оказание первой помощи.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Спортивный инвентарь
85	17	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	Совершенствование изученных двигательных действий.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Спортивный инвентарь
86	18	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	Воспитание ответственности.	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	Спортивный инвентарь
<b>Единоборства 8 ч</b>					
87	1	Приёмы само страховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Инструкция по технике безопасности.	Обучение первой помощи при травмах. Развитие быстроты.	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах,	Спортивный инвентарь

				осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
88	2	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих».	Совершенствование изученных двигательных действий	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Спортивный инвентарь
89	3	Силовые упражнения и единоборства в парах	Развитие силовой выносливости	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Спортивный инвентарь
90	4	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	Развитие силы	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Спортивный инвентарь
91	5	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Развитие силовых качеств	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Спортивный инвентарь
92	6	Специальные упражнения борцов.	Развитие силовых качеств	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	Спортивный инвентарь

93	7	Приемы в стойке и в партере.	Развитие силовых качеств	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	Спортивный инвентарь
94	8	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	Обучение правил	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Спортивный инвентарь
<b>Волейбол 5 ч</b>					
95	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Совершенствование стойки и постановки рук при приеме.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок	Спортивный инвентарь
96	2	Варианты техники приёма и передачи мяча	Совершенствование изученных элементов в игре.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов	Спортивный инвентарь
97	3	Варианты подачи мяча	Совершенствование подачи.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	Спортивный инвентарь
98	4	Варианты нападающего удара через сетку	Совершенствование изученных элементов в игре.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения.	Спортивный инвентарь

99	5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Совершенствование изученных элементов в игре.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов.	Спортивный инвентарь
<b>Легкая атлетика 6 ч</b>					
100	1	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Бег 2 км (девушки) 3 км (юноши).	Развитие выносливости. Воспитание морально-волевых качеств	Используют данные упражнения для развития выносливости	Спортивный инвентарь
101	2	Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Бег 400 на результат	Развитие выносливости. Воспитание морально-волевых качеств	Используют данные упражнения для развития выносливости	Спортивный инвентарь
102	3	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Бег 800 метров	Развитие выносливости. Воспитание морально-волевых качеств	Используют данные упражнения для развития выносливости	Спортивный инвентарь
103	4	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Бег 100 метров на результат	Развитие выносливости. Воспитание морально-волевых качеств	Используют данные упражнения для развития выносливости	Спортивный инвентарь
104	5	Эстафеты. Игры.	Развитие выносливости.	Используют данные упражнения для развития выносливости	Спортивный инвентарь
105	6	Выполнение обязанностей судьи на легко- атлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.	Развитие выносливости. Воспитание морально-волевых качеств	Используют данные упражнения для развития выносливости	Спортивный инвентарь

### **5.Критерии оценивания учащихся по предмету**

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки на учебном предмете «Физическая культура»

В основе оценивания лежат:

1. Теоретические знания и понятия
2. Техника владения двигательными умениями и навыками.
3. Владение способами осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.
4. Уровень физической подготовленности учащихся .

#### *Ошибки:*

- нарушение инструкции выполнения упражнений;
- нарушение техники выполнения упражнений;
- низкий результат спортивного норматива в соответствии с физиологическими способностями обучающегося;
- отсутствие спортивной формы.

#### *Недочеты:*

- незначительное нарушение спортивной формы одежды, влияющее на функциональность движений;
- незначительное изменение техники выполнения упражнения, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося;
- незначительное нарушение дисциплины при выполнении упражнения.

Нормы оценок по учебному предмету «Физическая культура» соответствуют общим требованиям, указанным в данном документе.

Рекомендации к организации деятельности ОУ с учащимися *специальных медицинских групп здоровья «А» и «Б»* отражены в письме Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Особенности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся специальных медицинских групп «А» и «Б»:

– при текущем контроле и промежуточной аттестации учащихся СМГ «А» соблюдаются принципы доступности и индивидуализации, которые означают оптимальное соответствие задач, средств и методов контроля возможностям обучающегося. При оценивании необходимо руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени усвоения программного материала учитываются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Акцент при оценивании обучающихся делается на стойкой мотивации к занятиям физической культурой и динамике их физических возможностей. Положительная оценка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных результатов в овладении программным материалом по предмету, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Итоговая оценка обучающимся СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний, динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

- обучающиеся СМГ «Б» оцениваются в ходе промежуточной аттестации на основании представленной медицинским учреждением справки установленного образца о прохождении курса ЛФК.

### **10 класс**

#### **1. На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный подход. **Двигательные умения, навыки и способности 10 - 11 классы:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различных по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки). **В единоборствах:** проводить учебную схватку (юноши)

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. **Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание туловища из виса (количество раз)	10	-
	Подтягивание туловища из виса лежа	-	14
Выносливость	Кроссовый бег 3000 м	13,50	
	Кроссовый бег 2000 м		10,00

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или его элементы выполнены правильно, с соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определять и исправлять ошибки, допущенные другим учеником.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одно грубая ошибка.

### III. Владение способами осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

**Соблюдать правила:** личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:** самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приёмы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:** индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:** уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить ни один из пунктов

Невыполнение учебного норматива по независящим от учащихся причинам - отставание в физическом развитии, длительные пропуски уроков по уважительной причине – не является основанием для снижения итоговой оценки. Оценка успеваемости учащихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях за исключением приема нормативов по тем движениям, в которые им противопоказаны.

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся .

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже, 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 — 1100 и	1300 - 1400 1300 - 1400	1500 – 1500 и выше	900 и ниже 900	1050—1200 1050—1200	1300 и выше

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 18

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточности темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

*Итоговая оценка успеваемости* по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

## **6.Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения**

### **Учебно-практическое оборудование**

Мячи резиновые малые  
Мячи набивные весом 3 кг  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные

Скамейка гимнастическая мягкая  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Маты гимнастические  
Стенка гимнастическая

Мячи баскетбольные  
Палки гимнастические  
Скакалки детские  
Обруч пластиковый детский  
Кегли

Сетка волейбольная  
Щит баскетбольный тренировочный  
Рулетка измерительная  
Мишень для метания

#### **Технические средства обучения**

- Компьютер учителя

#### **7.Лист коррекции Рабочей программы**

№ приказа директора школы на основе которого внесены изменения в рабочую программу	Вид коррекции (совмещение, использование резерва)	Номера и темы уроков, которые подверглись коррекции