

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга**

**ГБОУ СОШ №77**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
Педагогического совета

Протокол №1

от «30» 08. 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместителем  
директора по НМР

Энгель Н.И.

от «30» 08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор ОУ

Приказ № 163 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 классов

Николаева Ирина Юрьевна (ID 2847132)

Корнышев Артем Геннадьевич (ID 2484920)

**Санкт-Петербург**

**2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации

активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с

учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей

граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

#### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием

средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

## **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;



создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## **Виды деятельности учащихся**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе урока):** предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью:** индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим

признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой:**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности:** Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью**

**Лёгкая атлетика:** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; спринтерский бег; равномерный бег; эстафетный бег; кроссовый бег, челночный бег

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Зачеты: Бег на результат 30 м; Бег на результат 100 м.; Прыжок в длину с места; Метание мяча на дальность; Прыжок в длину с разбега; челночный бег 3x10 метров, прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча: метание мяча с места в неподвижную мишень; метание мяча по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность.

**Знать:** технику безопасности при проведении занятий, влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетике. Правила соревнований.

**Уметь:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**Кроссовая подготовка:** Развитие выносливости, бег по пересеченной местности до 30 минут, бег с преодолением препятствий.

Зачет: Бег на результат 3000 м.- мальчики. 2000м девочки

**Знать:** технику безопасности при проведении занятий, влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.

**Уметь:** в ранномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки);

**Волейбол:** Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу, сверху, передача мяча двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование. Тактические действия, передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам волейбола.

**Зачеты:** прием и передача мяча; передача мяча спиной; нижняя прямая (Д) верхняя(Ю) подача мяча в определенную зону; нападающий удар.

**Знать:** терминологию волейбола, техника безопасности при занятиях. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

**Уметь:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Баскетбол:** Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча с отскоком от пола. Бросок одной рукой с места, в прыжке, штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча. Тактические действия: подстраховка, личная защита. Игра по правилам баскетбола.

**Зачеты:** Передвижение, остановка, стойка баскетболиста, ловля и передачи мяча; ведение мяча; 2 шага – бросок; штрафной бросок; защитные действия.

**Знать:** терминологию баскетбола, техника безопасности при занятиях. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

**Гимнастика с основами акробатики;** совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

**Зачеты:** Сгибание разгибание рук в упоре лежа; подтягивания на высокой перекладине(Ю), подтягивания на низкой перекладине(Д); сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях(Ю), комбинация на гимнастическом бревне(Д); лазание по канату без помощи ног на скорость(Ю), лазанье по канату с помощью ног(Д); подъем туловища за 1 мин; длинный кувырок через препятствия, стойка на руках; кувырок назад через стойку (комбинация); прыжок ноги врозь через коня

**Знать:** влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Самоконтроль при занятиях.

**Уметь:** выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (Ю), кувырок вперед и назад в полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д).Выполнять строевые приемы.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности:**

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

На изучение раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» отводится время в подготовительной части урока.

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Формы организации образовательного процесса.**

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками триместра, полугодия), итоговый (в конце года).

### **Виды и формы контроля**

Формами контроля может быть:

- зачет,
- практическая работа,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

## Система оценки достижения планируемых результатов

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровень реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<b>I. Знания</b>			
При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.			
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся 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
<b>II. Техника владения двигательными умениями и навыками</b>			
Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками			

используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, 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 определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
---	---	---	---

**III Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

<p>Учащийся умеет:  самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
--	---	---	--

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**



<p>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 времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
--	---	---	--

#### V. Индивидуальный доклад

Может проводится в форме написания реферата с последующей защитой учителю или комиссии, в форме презентации, эссе и т.д.

<p>выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы</p>	<p>основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата;</p>	<p>имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p>	<p>тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы</p>
--	--	---	--

выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.		
--	---	--	--

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за полугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Для тех, кто освобожден** от уроков физической культуры по состоянию здоровья, или иным причинам, система оценивания ученика(-цы) проводится по результатам интеллектуальной работы и подготовки: эссе, рефератов, докладов, презентации в электронной форме.

**Темы реферативных работ, презентаций для учеников, имеющих длительное освобождение от занятий физической культуры:**

1. Причины возникновения физического воспитания в обществе
2. Основные понятия физической культуры
3. Понятие о физической культуре и ее связь с общей культурой общества
4. Связь физической культуры с гармоничным развитием личности.
5. Оздоровительная направленность физической культуры
6. Понятие о системе физического воспитания
7. Цель и задачи физического воспитания
8. Формирование личности в процессе физического воспитания
9. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания
10. Движение, как фактор развития физических способностей
11. Физическое качество ловкость и методика ее развития

12. Физическое качество быстрота и методика ее развития
13. Физическое качество сила и методика ее развития
14. Физическое качество выносливость и методика ее развития
15. Физическое качество гибкость и методика ее развития
16. Естественные силы природы и гигиенические факторы

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Физическая культура как социальное явление	1		В процессе урока	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1		В процессе урока	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>						
2.1	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		В процессе урока	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
Итого по разделу		1				

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
3.1	Модуль: «Легкая атлетика».	16			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
3.2	Модуль: Спортивные игры». Баскетбол	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
3.3	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
3.4	Модуль: «Гимнастика».	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы
Итого по разделу		58				
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>						
4.1	Освоение содержания программы, показатели физической подготовленности в нормативных требованиях комплекса ГТО	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности
<b>Итого</b>		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	0		

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			ДАТА		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	10В
1	Модуль: «Спорт». Правила поведения техника безопасности на уроках). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м Истоки возникновения культуры как социального явления - (в процессе урока).	1			2.09	2.09	19.09.2.09
2	Модуль: «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека- (в процессе урока).	1	зачет		5.09	5.09	5.09
3	Модуль: «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе- (в процессе урока).	1			9.09	9.09	9.09
4	Модуль: «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места.	1	зачет		12.09	12.09	12.09
5	Модуль: «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега.	1			16.09	16.09	16.09
6	Модуль: «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега.	1	зачет		19.09	19.09	19.09
7	Модуль: «Легкая атлетика». Метание	1			23.09	23.09	23.09

№ п/п	Тема урока	Количество часов			ДАТА		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	10В
	спортивного снаряда.						
8	Модуль: «Легкая атлетика». Метание спортивного снаряда.	1	зачет		26.09	26.09	26.09
9	Модуль: «Спорт» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м (д); 3000м (ю)	1			30.09	30.09	30.09
10	Модуль: «Спорт» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м (д); 3000м (ю)	1	зачет		3.10	3.10	3.10
11	Модуль: Модуль: Легкая атлетика: Челночный бег 3*10 м	1			7.10	7.10	7.10
12	Модуль: Легкая атлетика: Челночный бег 3*10 м	1	зачет		10.10	10.10	10.10
13	Модуль: Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Верхняя передача мяча; Прием подачи; Передача через сетку в прыжке.	1			14.10	14.10	14.10
14	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Верхняя передача мяча. Прием подачи; Передача через сетку в прыжке.	1			17.10	17.10	17.10
15	Модуль: «Спортивные игры» Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Верхняя передача мяча; Прием подачи; Передача через сетку в прыжке.	1	зачет		21.10	21.10	21.10
16	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Модуль:	1			24.10	24.10	24.10



№ п/п	Тема урока	Количество часов			ДАТА		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	10В
	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Нижний прием мяча. Прием подачи; Передача через сетку в прыжке.						
17	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Нижний прием мяча; Прием подачи; Передача через сетку в прыжке.	1			7.11	7.11	7.11
18	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Нижний прием мяча; Прием подачи; Передача через сетку в прыжке.	1	зачет		11.11	11.11	11.11
19	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя прямая подача в определенную зону; Верхняя прямая подача.	1			14.11	14.11	14.11
20	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя прямая подача в определенную зону; Верхняя прямая подача.	1			18.11	18.11	18.11
21	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя прямая подача в определенную зону; Верхняя прямая подача.	1	зачет		21.11	21.11	21.11
22	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара Нападение через 2-ю зону.	1			25.11	25.11	25.11
23	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара Нападение через 2-ю зону.	1			28.11	28.11	28.11

№ п/п	Тема урока	Количество часов			ДАТА		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	10В
24	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара Нападение через 2-ю зону.	1	зачет		2.12	2.12	2.12
25	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Освоение тактики игры. Игра по правилам	1			5.12	5.12	5.12
26	Модуль: «Спортивные игры». Волейбол. Освоение тактики игры. Игра по правилам	1			9.12	9.12	9.12
27	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов. Комбинация из освоенных элементов техники. Развитие скоростных качеств.	1			12.12	12.12	12.12
28	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов. Комбинации из освоенных элементов техники. Развитие скоростных качеств.	1			16.12	16.12	16.12
29	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов. Комбинации из освоенных элементов техники. Развитие скоростных качеств.	1	зачет		19.12	19.12	19.12
30	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Варианты без сопротивления. Варианты с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1			23.12	23.12	23.12
31	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Варианты без сопротивления. Варианты с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1			26.12	26.12	26.12
32	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол.	1	зачет		9.01	9.01	9.01

№ п/п	Тема урока	Количество часов			ДАТА		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	10В
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Варианты без сопротивления. Варианты с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.						
33	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча; Комбинации упражнений; Сочетание приемов ведения и броска; Развитие скоростных качеств.	1			13.01	13.01	13.01
34	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча; Комбинации упражнений; Сочетание приемов ведения и броска; Развитие скоростных качеств.	1			16.01	16.01	16.01
35	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча; Комбинации упражнений; Сочетание приемов ведения и броска; Развитие скоростных качеств.	1	зачет		20.01	20.01	20.01
36	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Ведение два шага – бросок; Броски с со средней дистанции зоны; Штрафной бросок.	1			23.01	23.01	23.01
37	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Ведение два шага – бросок; Броски с со средней дистанции зоны; Штрафной бросок.	1			27.01	27.01	27.01
38	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Ведение два шага – бросок; Броски с со средней дистанции зоны; Штрафной бросок.	1	зачет		30.01	30.01	30.01

№ п/п	Тема урока	Количество часов			ДАТА		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	10В
39	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей средствами игры в баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			3.02	3.02	3.02
40	Модуль: «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей средствами игры в баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			6.02	6.02	6.02
41	Модуль: «Гимнастика». Совершенствование техники строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Развитие силы.	1			10.02	10.02	10.02
42	Модуль: Гимнастика. Совершенствование ОРУ. ОРУ в парах, без предметов; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (Д). Подтягивание из виса на высокой перекладине. (Ю)	1			13.02	13.02	13.02
43	Модуль: Гимнастика. Совершенствование ОРУ. ОРУ в парах, без предметов; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д). Подтягивание из виса на высокой перекладине. (М)	1	зачет		17.02	17.02	17.02
44	Модуль: Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	1			20.02	20.02	20.02
45	Модуль: Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	1	зачет		24.02	24.02	24.02
46	Модуль: «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг (Юноши).	1			27.02	27.02	27.02

№ п/п	Тема урока	Количество часов			ДАТА		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	10В
47	Модуль: «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг (Юноши).	1	зачет		2.03	2.03	2.03
48	Модуль: «Гимнастика». Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подъем разгибом - ноги врозь. (Ю); Скакалка - комбинации упражнений. (Д); Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	1			5.03	5.03	5.03
49	Модуль: «Гимнастика». Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подъем разгибом - ноги врозь. (Ю); Скакалка - комбинации упражнений. (Д); Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	1	зачет		9.03	9.03	9.03
50	Модуль: «Гимнастика». Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подъем разгибом - ноги врозь. (Ю); Скакалка - комбинации упражнений. (Д). Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	1			12.03	12.03	12.03
51	Модуль: «Гимнастика». Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подъем разгибом - ноги врозь. (Ю); Скакалка - комбинации упражнений. (Д); Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	1	зачет		16.03	16.03	16.03
52	Модуль: «Гимнастика». Совершенствование акробатических упражнений. (Акробатическая комбинация) «Упражнения на бревне». (Элементы равновесия, танцевальные шаги, повороты соскок.)	1			19.03	19.03	19.03
53	Модуль: «Гимнастика». Совершенствование акробатических упражнений. (Акробатическая комбинация) «Упражнения на бревне». (Элементы равновесия, танцевальные шаги, повороты соскок.)	1			23.03	23.03	23.03

№ п/п	Тема урока	Количество часов			ДАТА		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	10В
54	Модуль: «Гимнастика». Совершенствование акробатических упражнений. (Акробатическая комбинация) «Упражнения на бревне». (Элементы равновесия, танцевальные шаги, повороты соскок.)	1	зачет		6.04	6.04	6.04
55	Модуль: «Гимнастика». Опорный прыжок: согнув ноги (м) через козла; прыжок боком через коня с поворотом на 90 (д).	1			9.04	9.04	9.04
56	Модуль: «Гимнастика». Опорный прыжок: согнув ноги (м) через козла; прыжок боком через коня с поворотом на 90 (д).	1			13.04	13.04	13.04
57	Модуль: «Гимнастика». Опорный прыжок: согнув ноги (м) через козла; прыжок боком через коня с поворотом на 90 (д).	1	зачет		16.04	16.04	16.04
58	Модуль: «Гимнастика». Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1			20.04	20.04	20.04
59	Модуль: «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			23.04	23.04	23.04
60	Модуль: «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	зачет		27.04	27.04	27.04
61	Модуль: «Легкая атлетика». Метание спортивного снаряда. Прыжок в высоту способом: «Перешагивания». «Фосбери –флоп»	1			30.04	30.04	30.04
62	Модуль: «Легкая атлетика». Прыжок в высоту способом: «Перешагивания». «Фосбери –флоп». Метание спортивного снаряда.	1	зачет		4.05	4.05	4.05
63	Модуль: «Легкая атлетика». Прыжок в высоту способом: «Перешагивания». «Фосбери –флоп».	1			7.05	7.05	7.05

№ п/п	Тема урока	Количество часов			ДАТА		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	10В
64	Модуль: «Легкая атлетика». Прыжок в высоту способом: «Перешагивания». «Фосбери – флоп».	1	зачет		11.05	11.05	11.05
65	Модуль: Легкая атлетика. Длительный бег: на 2000 м (д); 3000 м(ю)	1			14.05	14.05	14.05
66	Модуль: Легкая атлетика. Длительный бег: на 2000 м (д); 3000 м(ю)	1			17.05	17.05	17.05
67	Модуль: Легкая атлетика. Длительный бег: на 2000 м (д); 3000 м(ю)	1	зачет		21.05	21.05	21.05
68	Модуль: «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Итоги года.	1			25.05	25.05	25.05
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>25</b>				

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- 1) Основы теории физической культуры 10-11 классы: Учебное пособие  
Издательство; Владос, 2006 г.
- 2) Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников  
Мальцев Александр Издательство: Феникс. 2012г.
- 3) Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных  
учреждений: базовый уровень / В.И. Лях, -М.: Просвещение, 2014г.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

#### Учебно-методический комплекс

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Лях Физическая культура 10-11 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов,	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам



№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
	М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru/>

1. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал
2. <http://nsportal.ru> Социальная сеть работников образования.
3. <http://pedsovet.su> Сообщество взаимопомощи учителей.
4. <http://def.kondopoga.ru> Портал популярных спортивных игр.  
<https://fizrazvitie.ru> Сайт о физическом развитии, здоровом образе жизни, комплексы упражнений.
5. <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя
6. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
7. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Компьютер

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стойки для прыжка в высоту  
Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Брусья гимнастические  
Скамья атлетическая наклонная  
Козел гимнастический  
Гимнастический мостик  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Мячи баскетбольные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Большой спортивный зал  
Малый спортивный зал  
Зал ритмики  
Тренажерный зал  
Зал ЛФК  
Кабинет учителя  
Пришкольный стадион (площадка)  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)