

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 414  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №414  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга

Протокол №1  
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора по  
учебной работе  
ГБОУ СОШ №414  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Соколовой И.В.

---

Приказ №73-од  
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №414  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Газыевой Т.А.  
от 31.08.2023 г. №73-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО физической культуре  
для \_\_11а\_\_ класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

Программа разработана на основе рабочей программы для общеобразовательных учреждений:  
Физическая культура. 10,11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / [М. Я.  
Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019.

По учебному плану: 68 часов

По программе: 68 часов

Программа соответствует учебнику: Физическая культура. 10,11 классы: Учебник для  
общеобразовательных организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.:  
Просвещение, 2019.

Составлена учителем  
Елагиным Романом Александровичем

г. Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

**Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10 класса разработана в соответствии со следующими документами:**

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.);
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
  - Учебный план ГБОУ СОШ №414 на 2023-2024 учебный год;
  - Положение о рабочей программе учителя ГБОУ СОШ №414 на 2023-2024 учебный год.

**Данная рабочая программа ориентирована на использование УМК:**

*Для обучающихся:*

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

**Программа адресована учащимся 11 класса ГБОУ СОШ №414 Красносельского района г. Санкт-Петербурга.**

### **Актуальность:**

Физическое воспитание в школе содействует всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Процесс физического воспитания в школе направлен на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Урок как системный элемент физического воспитания направлен на создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников учат способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре - 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. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика курса**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

#### **Структура учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. **Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный

компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов в год (по программе):** 68 часов.

**Количество часов в неделю (по учебному плану школы):** 2 часа.

**Технологии, методы:** ведущим методом станет самостоятельная, групповая работа, игровой метод.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся** определены Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ №414.

**Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень формирования качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

<b>Ученик должен знать / понимать:</b>
Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организация активного отдыха и профилактики вредных привычек
Способы закаливания организма и основы приемы самомассажа
Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств
<b>Ученик должен уметь:</b>
Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма
Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх
Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки
Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов
Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта
<b>Ученик должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b>
Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

### Содержание учебного предмета.

10 класс

Теоретическая часть

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

### **Практическая часть**

**Тема 2. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища.

**Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег

на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

#### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами спортивных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### **Тема 5. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

#### **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

### Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

#### Юноши 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,3	8,4	8,6
Бег 100 м (с)	14,2	14,9	15,6
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	38	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость - наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест - челночный бег 10□9 м (с)	25	27	29
Координационный тест - челночный бег 10□18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5

Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3

### Девушки- 1класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость - наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест - челночный бег 10□9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест - челночный бег 10□18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной

поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

### Учебно-тематический план

Название и содержание раздела	Кол-во часов
<b>Модуль I. «Легкая атлетика»</b>	<b>11</b>
<b>Модуль II. «Спортивные игры» (25 ч.) Раздел 1. «Футбол»</b>	<b>7</b>
<b>Модуль III. «Гимнастика»</b>	<b>12</b>
<b>Модуль IV. «Спортивные игры» (25 ч.) Раздел 2. «Баскетбол»</b>	<b>8</b>
<b>Модуль V «Кроссовая подготовка»</b>	<b>12</b>
<b>Модуль VI. «Спортивные игры» (25 ч.) Раздел 3. «Волейбол»</b>	<b>10</b>
<b>Модуль VII. «Легкая атлетика»</b>	<b>6</b>
Повторение пройденного материала	2
Основы знаний о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
<b>Итого:</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование по курсу

#### «Физическая культура»

10 класс юноши

№ п/п	Название и содержание раздела	Кол-во часов
<b>Модуль I. «Легкая атлетика» (11ч)</b>		
1.	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 60 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1
3.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1
4.	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м).	1

	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
5.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
6.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 - 15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1
7.	Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13 - 15 беговых. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1
8.	Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13 - 15 беговых. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	
9.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	1
10.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1
11.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1
<b>Модуль II. «Спортивные игры» (25 ч.) Раздел 1. «Футбол» (7ч)</b>		
12.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста.	1
13.	Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты	1
14.	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения	1
15.	Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста.	1
16.	Взаимодействие игроков в защите.	1
17.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра мини-футбол.	1
18.	Учебная игра в мини-футбол по правилам.	1
<b>Модуль III. «Гимнастика» (12ч)</b>		
19.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре	1
20.	ОРУ с набивными мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре	
21.	Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
22.	Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
23.	Подтягивание на перекладине на результат. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
24.	Опорный прыжок через коня. Прыжки в глубину. ОРУ на гимнастической скамейке.	1

25.	Опорный прыжок через коня. ОРУ на гимнастической скамейке.	1
26.	Опорный прыжок через коня. ОРУ на гимнастической скамейке.	1
27.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с набивными мячами.	1
28.	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Длинный кувырок. ОРУ.	1
29.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стока на руках (с помощью). ОРУ.	1
30.	Комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ.	1
<b>Модуль IV. «Спортивные игры» (25 ч) Раздел 2. «Баскетбол» (8 ч)</b>		
31.	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1
32.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
33.	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1
34.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1
35.	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
36.	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1
37.	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1
38.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.	1
<b>Модуль V «Кроссовая подготовка» (12 ч)</b>		
39.	Совершенствование бега 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1
40.	Совершенствование бега 21 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1
41.	Совершенствование бега 22 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости. И	1
42.	Совершенствование бега 22 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
43.	Совершенствование бега 22 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
44.	Совершенствование бега 23 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
45.	Совершенствование бега 23 мин. Спортивные игры.	1
46.	Совершенствование бега 23 мин. Спортивные игры.	1
47.	Совершенствование бега 23 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
48.	Совершенствование бега 23 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
49.	Совершенствование бега 23 мин. Специальные беговые упражнения.	1

	Спортивные игры.	
50.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег (3000м) на результат. Развитие выносливости	1
<b>Модуль VI. «Спортивные игры» (25 ч) Раздел 3. «Волейбол» (10 ч)</b>		
51.	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1
52.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1
53.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1
54.	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1
55.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1
56.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1
57.	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1
58.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника. Учебная игры в волейбол.	1
59.	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1
60.	Развитие быстроты и ловкости. Учебная игра	1
<b>Модуль VI. «Легкая атлетика» (6 ч)</b>		
61.	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1
62.	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1
63.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
64.	Подбор разбега и отталкивание в прыжках в высоту. Метание 150 г мяча на дальность.	1
65.	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. Метание гранаты на дальность. П/и «Лапта»	1
66.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в высоту с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Лапта»	1
67.	Повторение пройденного материала	1
68.	Повторение пройденного материала	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

### Календарно-тематическое планирование 10 класс (юноши)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты			Дата проведения	
					Личностные	Метапредметные	Предметные	план	факт
<b>Модуль I. «Легкая атлетика» (11 ч)</b>									
1.	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1	освоение нового материала		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	Ученики научатся выполнять бег на короткие дистанции с низкого старта.		
2.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 60 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	закрепления		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	Ученики научатся пробегать 60м с максимальной скоростью; играть в П/и «Лапта»		
3.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	контроля		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.	Ученики научатся пробегать 60м с максимальной скоростью.		
4.	Совершенствование техники низкого старта.	1	освоения нового		Владение умением	Активное использование	Ученики научатся пробегать 60м с		

	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		материала		оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	занятий физической культурой для профилактики психического утомления.	максимальной скоростью.		
5.	<b>Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	закрепления		Уметь обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта.	Ученики научатся пробегать 100м с максимальной скоростью.		
6.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 - 15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	совершенствования		Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой.	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.	Ученики научатся выполнять прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.		
7.	Совершенствование	1	контроля		Владение	Понимание	Ученики научатся		

	прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13 - 15 беговых. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта				умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	выполнять прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.		
8.	Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13 - 15 беговых. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	освоения нового материала		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	Ученики научатся выполнять прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.		
9.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	1	контроля		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.	Ученики научатся выполнять прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.		

10.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лепта»	1	освоения нового материала		Владение умением оценивать ситуацию.	Активное использование занятий физической культурой.	Ученики научатся выполнять специальные беговые упражнения; играть в П/и «Лепта»		
11.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лепта»	1	совершенствования		Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой.	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.	Ученики научатся выполнять специальные беговые упражнения; играть в П/и «Лепта»		
<b>Модуль II. «Спортивные игры» (25 ч.) Раздел 1. «Футбол» (7ч)</b>									
12.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста.	1	освоения нового материала		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	Ученики научатся выполнять технические действия в игре.		
13.	Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты	1	совершенствования		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических	Ученики научатся выполнять технические действия в игре.		

					принимать решения.	упражнений из базовых видов спорта.			
14.	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения	1	освоения нового материала		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Ответственное отношение к порученному делу.	Ученики научатся правильно выполнять передачи мяча.		
15.	Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста.	1	освоения нового материала		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	Ученики научатся правильно выполнять передачи мяча.		
16.	Взаимодействие игроков в защите.	1	совершенствования		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Ученики научатся выполнять технические действия в игре.		
17.	Взаимодействие игроков в нападении.	1	совершенствования		Владение знаниями об	Владение широким арсеналом	Ученики научатся выполнять		

	Учебная игра мини-футбол.				особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	технические действия в игре.		
18.	Учебная игра в мини-футбол по правилам.	1	закрепления		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.	Ученики научатся играть в футбол по упрощённым правилам.		
<b>Модуль III. «Гимнастика» (12ч)</b>									
19.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре	1	освоения нового материала		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Активное использование занятий физической культурой для профилактики психического утомления.	Ученики научатся выполнять висы на перекладине.		
20.	ОРУ с набивными мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре	1	совершенствования		Уметь обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и	Владение широким арсеналом двигательных действий оздоровительной	Ученики научатся выполнять висы на перекладине.		

					отдыха.	физической культуры.			
21.	Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	совершенствования		Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой.	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	Ученики научатся выполнять подтягивание на перекладине.		
22.	Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	совершенствования		Владение умением оценивать ситуацию.	Поддержание оптимального уровня работоспособности	Ученики научатся выполнять подтягивание на перекладине на результат.		
23.	Подтягивание на перекладине на результат. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	контроля		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	Ученики научатся выполнять подтягивание на перекладине на результат; лазать по канату в два приема.		
24.	Опорный прыжок через коня. Прыжки в глубину. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	освоения нового материала		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Активное использование занятий физической культурой.	Ученики научатся выполнять опорный прыжок.		

25.	Опорный прыжок через коня. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	совершенствования		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Активное использование занятий физической культурой.	Ученики научатся выполнять опорный прыжок.		
26.	Опорный прыжок через коня. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	совершенствования		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Активное использование занятий физической культурой.	Ученики научатся выполнять опорный прыжок.		
27.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с набивными мячами.	1	освоения нового материала		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Активное использование занятий физической культурой.	Ученики научатся выполнять акробатические упражнения.		
28.	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Длинный кувырок. ОРУ.		совершенствования		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных	Активное использование занятий физической культурой.	Ученики научатся выполнять акробатические упражнения.		

					возможностях организма.				
29.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стока на руках (с помощью). ОРУ.		совершенствования		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	Ученики научатся выполнять акробатические упражнения.		
30.	Комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ.		контроля		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	Ученики научатся выполнять акробатические упражнения.		
<b>Модуль III. «Спортивные игры» (24 ч) Раздел 2. «Баскетбол» (8 ч)</b>									
31.	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1	освоения нового материала		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта.	Ученики научатся технике передвижений, остановок, поворотов и стоек; правилам игры в баскетбол.		
32.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	совершенствования		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно	Ответственное отношение к порученному делу, проявление.	Ученики научатся правильно выполнять ловлю и передачу мяча.		

					принимать решения.				
33.	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	совершенствования		Уметь обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	Ученики научатся правильно выполнять штрафной бросок; играть по правилам в баскетбол.		
34.	<b>Сдача контрольного норматива – штрафного броска.</b> Учебная игра в баскетбол.	1	совершенствования		Владение знаниями по основам организации.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.	Ученики научатся правильно выполнять штрафной бросок; играть по правилам в баскетбол.		
35.	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	совершенствования		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	Ученики научатся технике ведения мяча; играть в баскетбол по правилам.		
36.	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	контроля		Владение знаниями об функциональных возможностях организма.	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.	Ученики научатся правильно выполнять тактические действия в защите.		
37.	Совершенствование техники защиты.	1	освоения нового		Владение умением	Активное использование	Ученики научатся правильно		

	Учебная игра в баскетбол.		материала		оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	выполнять тактические действия в защите; играть по правилам в баскетбол.		
<b>38.</b>	<b>Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.</b>	1	освоения нового материала		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Владение широким арсеналом двигательных действий.	Ученики научатся играть в баскетбол по правилам.		
<b>Модуль V. «Кроссовая подготовка» (12ч)</b>									
<b>39.</b>	Совершенствование бега 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	освоения нового материала		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	Ученики научатся пробегать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
<b>40.</b>	Совершенствование бега 21 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	совершенствования		Уметь обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов	Ученики научатся пробегать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		

						спорта.			
41.	Совершенствование бега 22 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости. И	1	совершенствования		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.	Ученики научатся пробегать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
42.	Совершенствование бега 22 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	совершенствования		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	Ученики научатся пробегать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
43.	Совершенствование бега 22 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	закрепления		Владение знаниями по основам организации.	Оздоровительной физической культуры.	Ученики научатся пробегать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
44.	Совершенствование бега 23 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	совершенствования		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Ответственное отношение к порученному делу.	Ученики научатся пробегать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
45.	Совершенствование	1	совершенствования		Культура	Бережное	Ученики научатся		

	бега 23 мин. Спортивные игры.		твования		движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	пробежать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
46.	Совершенствование бега 23 мин. Спортивные игры.	1	совершенствования		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.	Ученики научатся пробежать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
47.	Совершенствование бега 23 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	совершенствования		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений .	Ученики научатся пробежать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
48.	Совершенствование бега 23 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	совершенствования		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений .	Ученики научатся пробежать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
49.	Совершенствование бега 23 мин. Специальные беговые упражнения.	1	закрепления		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и	Бережное отношение к собственному здоровью и	Ученики научатся пробежать дистанцию в равномерном		

	Спортивные игры.				непринужденно.	здоровью окружающих.	темпе до 25 мин.		
50.	Сдача контрольного норматива – бег (3000м) на результат. Развитие выносливости	1	контроля		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.	Ученики научатся пробегать дистанцию в равномерном темпе до 25 мин.		
<b>Модуль VI. «Спортивные игры» (25 ч) Раздел 3. «Волейбол» (10 ч)</b>									
51.	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1	освоения нового материала		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта.	Ученики научатся технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
52.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1	совершенствования		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Ответственное отношение к порученному делу, проявление.	Ученики научатся технике приема и передачи мяча.		
53.	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	совершенствования		Уметь обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и	Ученики научатся технике приема и передачи мяча в парах.		

					отдыха.	самореализации человека.			
<b>54.</b>	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	совершенствования		Владение знаниями по основам организации.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.	Ученики научатся технике верхней подачи мяча; играть в волейбол по правилам.		
<b>55.</b>	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	совершенствования		Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	Ученики научатся технике верхней подачи мяча; играть в волейбол по правилам.		
<b>56.</b>	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	контроля		Владение знаниями об функциональных возможностях организма.	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.	Ученики научатся технике нападающего удара.		
<b>57.</b>	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	освоения нового материала		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	Ученики научатся технике блокирующего удара; играть в волейбол по правилам.		
<b>58.</b>	<b>Сдача контрольного</b>	1	освоения		Культура	Владение широким	Ученики научатся		

	<b>норматива</b> – техника. Учебная игры в волейбол.		нового материала		движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	арсеналом двигательных действий.	правильно выполнить верхнюю передачу мяча.		
<b>59.</b>	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	освоения нового материала		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной готовности отстаивать собственные позиции.	Ученики научатся технике блокирующего удара.		
<b>60.</b>	Развитие быстроты и ловкости. Учебная игра	1	совершенствования		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	Ученики научатся играть по правилам в волейбол.		
<b>Модуль VII. «Легкая атлетика» (6 ч)</b>									
<b>61.</b>	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	совершенствования		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья	Владение широким арсеналом двигательных действий оздоровительной физической культуры.	Ученики научатся правильно выполнять бег на короткие дистанции; играть в П/и «Лапта»		

62.	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1	совершенствования		Владение знаниями по основам организации.	Ответственное отношение к порученному делу.	Ученики научатся правильно выполнять бег на короткие дистанции; играть в П/и «Лапта».		
63.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	контроля		Владение умением оценивать ситуацию.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.	Ученики научатся правильно выполнять бег на короткие дистанции; эстафетный бег.		
64.	Подбор разбега и отталкивание в прыжках в высоту. Метание 150 г мяча на дальность.	1	освоения нового материала		Уметь обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Ответственное отношение к порученному делу.	Ученики научатся подбирать разбег и отталкиваться в прыжках в высоту; метать мяч на дальность.		
65.	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. Метание гранаты на дальность. П/и «Лапта»	1	освоения нового материала		Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации	Ученики научатся приземляться в прыжках в высоту; метать гранату на дальность.		

					возможностях организма.	человека.			
<b>66.</b>	<b>Сдача контрольного норматива – прыжка в высоту с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Лапта»</b>	1	совершенствования		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Владение широким арсеналом двигательных действий.	Ученик получит возможность прыгать в длину с разбега; метать гранату		
<b>67.</b>	Повторение пройденного материала	1	закрепления		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	Владение широким арсеналом двигательных действий.	Ученики научатся правильно выполнять специальные прыжковые, беговые упражнения.		
<b>68.</b>	Повторение пройденного материала	1	закрепления		Уметь обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Ответственное отношение к порученному делу.	Ученики научатся правильно выполнять специальные беговые упражнения.		

Тематическое планирование по курсу  
«Физическая культура»  
10 класс девушки

№ п/п	Название и содержание раздела	Кол-во часов
<b>Модуль I. «Легкая атлетика» (11ч)</b>		
1.	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 60 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1
3.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1
4.	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1
5.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
6.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1
7.	Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1
8.	Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 11 - 13 беговых. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1
9.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	1
10.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1
11.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1
<b>Модуль II. «Спортивные игры» (25 ч.) Раздел 1. «Футбол» (7ч)</b>		
12.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста.	1
13.	Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты	1
14.	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения	1
15.	Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста.	1

16.	Взаимодействие игроков в защите.	1
17.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра мини-футбол.	1
18.	Учебная игра в мини-футбол по правилам.	1
<b>Модуль III. «Гимнастика» (12ч)</b>		
19.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ.	1
20.	Подтягивания из виса лёжа. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей	1
21.	Подтягивания из виса лёжа. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей	
22.	Подтягивание на результат. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей	1
23.	Опорный прыжок через козла. Прыжки в глубину. ОРУ на гимнастической скамейке.	1
24.	Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. ОРУ на гимнастической скамейке.	1
25.	Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. ОРУ на гимнастической скамейке.	1
26.	Акробатические упражнения. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад и вперёд. ОРУ.	1
27.	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Длинный кувырок. ОРУ.	1
28.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стока на руках (с помощью). ОРУ.	1
29.	Комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ.	1
30.	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок.	1
<b>Модуль IV. «Спортивные игры» (25 ч) Раздел 2. «Баскетбол» (8 ч)</b>		
31.	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1
32.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
33.	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1
34.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1
35.	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
36.	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1
37.	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1
38.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.	1
<b>Модуль V «Кроссовая подготовка» (12 ч.)</b>		
39.	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1
40.	Совершенствование бега 15 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1
41.	Совершенствование бега 15 минут. Спортивные игры. Развитие	1

	выносливости.	
42.	Совершенствование бега 16 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
43.	Совершенствование бега 16 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
44.	Совершенствование бега 16 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
45.	Совершенствование бега 17 минут. Спортивные игры.	1
46.	Совершенствование бега 17 минут. Спортивные игры.	1
47.	Совершенствование бега 17 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
48.	Совершенствование бега 18 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
49.	Совершенствование бега 18 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
50.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег (2000м) на результат. Развитие выносливости	1
<b>Модуль VI. «Спортивные игры» (25 ч) Раздел 3. «Волейбол» (10 ч)</b>		
51.	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1
52.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1
53.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1
54.	Совершенствование техники верхней подачи мяча в игровые зоны. Учебная игра в волейбол.	1
55.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча в игровые зоны. Учебная игра в волейбол.	1
56.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1
57.	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1
58.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебной игры в волейбол.	1
59.	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1
60.	Развитие быстроты и ловкости. Учебная игра	1
<b>Модуль VI. «Легкая атлетика» (6 ч)</b>		
61.	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1
62.	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1
63.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные	1

	беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	
64.	Подбор разбега и отталкивание в прыжках в высоту. Метание 150 г мяча на дальность.	1
65.	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. Метание гранаты на дальность. П/и «Лапта»	1
66.	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в высоту с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Лапта»	1
67.	Повторение пройденного материала	1
68.	Повторение пройденного материала	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

## Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на уроках.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3» «4» «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий, уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### Критерии оценки

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, учитывать умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**ОЦЕНКА «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.

**ОЦЕНКА «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие ошибки и неточности.

**ОЦЕНКУ «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания на собственном опыте.

С целью проверки используются различные методы.

Метод опроса применяется в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вариантами ответов на поставленный вопрос. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма экономичным методом проверки знаний является демонстрация учащимися их в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы на конкретном примере и т.д.

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

**ОЦЕНКА «5»** - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

**ОЦЕНКА «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

**ОЦЕНКА «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**ОЦЕНКА «2»** - двигательное действие выполнено с грубыми ошибками или не выполнено полностью.

**Данная рабочая программа ориентирована на учебно-методического комплекса (УМК)**

- Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».
- Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013г
- Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
- Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред. Силантьева О.В. Физическая культура, 10-11 классы. Учебник, ФГОС. 2015г
- Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности. Из-во Прометей 2013г
- Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г
- Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. Из-во: учитель 2013г
- Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: советский спорт 2014г.
- Кириченко С.Н. Под ред. перепёлкиной А.В. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г
- Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: ддрофа 2014г

**Литература для учащихся**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2012
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы 2014г
4. Правила игры в баскетбол

## Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	ФГОС среднего (полного) общего образования- Пр. от 17.05.2012 г. №413	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.	Д
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Силовые тренажёры	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	К
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	К
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Ворота: футбольные, для водного поло, мини-футбола.	П
5.14.	Обруч пластиковый детский	Ф
5.15.	Планка для прыжков в высоту	П

5.16.	Стойка для прыжков в высоту	П
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П
5.18.	Лента финишная	Д
5.19.	Рулетка измерительная	Д
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
5.21.	Щит баскетбольный тренировочный	П
5.22.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23.	Сетка волейбольная	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

## Лист корректировки рабочей программы

Учитель: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Класс: \_\_\_\_\_

№ п/п урока по планированию	Плановая дата	Дата проведения	Тема урока	Причина корректировки	Способ корректировки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись учителя \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Сводная таблица «Выполнение рабочей программы»**

	Кол-во часов по плану	Кол-во часов рабочей программе	Выполнение		Отставание	Причина отставания	Компенсирующие мероприятия
			полугодие				
			1	2			