


<p>«Рассмотрено» На заседании методического совета МБОУ «Малоимышская средняя общеобразовательная школа» Пр. от <u>28.06</u> 20<u>21</u>г. № <u>243</u> Председатель Винтер Н.А. <i>[Signature]</i></p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по учебно- воспитательной работе С.Н. Ильина <i>[Signature]</i> <u>28.06</u> 20<u>21</u>г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Малоимышская СОШ» М.А. Помогаев Пр. от «<u>28.06</u> 20<u>21</u>г.» № <u>243</u></p> 
--	---	--

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
10 класс

Составитель: учитель Физической культуры

Терещенко О.А

с. Малый Имыш
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе Примерной программы среднего (полного) основного образования физической культуры ;

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями, внесенными приказами от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577;
- Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования от 28 октября 2015 г. № 08-1786 « О рабочих программах учебных предметов»
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию ,протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции пр.№ 1/20 от 04.02.2020 г)
- Устав МБОУ «Малоимышская СОШ»
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Малоимышская СОШ», (утв. пр. от 31.08.2020 г.№ 239)
- Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Малоимышская средняя общеобразовательная школа»..
- Программа воспитания МБОУ «Малоимышская СОШ» на 2021-2025 гг., протокол №6 от 25.06.2021 г., Приказ №244 от 28.06.2021 г.
- Положения о ВФСК ГТО.

Цель: школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, 4 упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей

(быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, реализация результатов по **подготовке к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)** при освоении основной образовательной программы по физической культуре.

Программа воспитания является обязательной частью основных образовательных программ, направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Модуль «Школьный урок» имеет потенциал:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности и др.;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»; # Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши). Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности. При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством

овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Знания о физической культуре:

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической

подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

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

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. *Поднимание туловища из положения лёжа на спине на результат (ГТО). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу на результат (ГТО), Подтягивание в висе на результат. (ГТО).*

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. **Кроссовый бег 1500м и 2000м.** Бег 2 км (мальчики) 1,5 км (девочки) на результат. (ГТО). **Метание малого мяча весом 150 г.** на дальность с 4-5 шагов.(ГТО). **Бег 2000,** на результат. (ГТО), **60 м на результат. (ГТО).**

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. *Бег на лыжах на 3000 м. (ГТО).*

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; # овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны **уметь объяснять:**

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

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

Осуществлять:

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

Составлять:

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

Определять:

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

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
---------------------------	-----------------------	-------	---------

Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в вися на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

V СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды	Мальчики	Девочки
---	------	----------	---------

п/ п	испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	–	–	–
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	–	–	–
	или весом 500 г (м)	–	–	–	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	23.40	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
9.	Стартовый входной контроль. Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из	15	20	25	15	20	25

	пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

Уровень физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м, с	4,3	5,2	5,7	4.8	5.9	6.1
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Прыжок в длину с места, см	240	230	200	210	190	160
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8,0	8,2	8,7	8,4	9,3	9,7
Шестиминутный бег, м	1450	1250	1050	1300	1050	900
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	11	9	5	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре				16	9	10
Наклоны вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	30	40	30	20
Бег на лыжах 3 км, мин, с	По нормам ГТО					
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
Метание мяча на дальность м	38	32	27	21	13	17

Тематическое планирование

Календарно – тематическое планирование 10 класс

№п.п	Дата	Раздел	Название темы	Основные понятия	Прогнозируемый результат
1		Основы знаний о физической культуре 2 ч	Укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни	Самосовершенствование, ЗОЖ	Знание в области охраны здоровья
2			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Законодательство, охрана здоровья	Основы законодательства в спорте и туризме
3		Легкая атлетика 10 часов	Высокий, низкий старт до 40 м. Т Б Бег на результат на 100м	Техника высокого и низкого старта.	Уметь выполнять технику высокого, низкого старта
4			Скоростной бег. Финиширование	Техника финиширования	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров
5			Бег в равномерном темпе 15-20 мин (д) 2025(м)	Равномерный темп	Уметь пробегать длинные дистанции, сохраняя силы
6			Бег в переменном темпе	Переменный темп	Совершенствование техники длительного бега
7			Бег на длинные дистанции 3000М (юноши), 2000 м (девушки)	Дистанция	Уметь пробегать 2-3 км.
8			Прыжок в длину с места	Правила прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в длину с места

9			Прыжок в длину с разбега 13-15 шагов	Правила прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь выполнять прыжок с разбега
10			Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега	Прыжок, планка.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега
11			Стартовый входной контроль. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность	Метание	Совершенствование техники метания малого мяча в цель
12			Бросок набивного мяча 2 кг (д) 3 кг(ю) двумя руками из различных исходных положений	Набивной мяч, исходное положение	Уметь совершать бросок мяча из различных положений
13		Спортивные игры 20 час	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ТБ	Безопасность	Совершенствование элементов техники передвижений и остановок.
14			Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Уметь выполнять ловлю и передачу мяча
15			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника		Уметь выполнять ведения мяча
16			Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Уметь выполнять броски мяча
17			Действия против игрока без мяча и с мячом	Вырывание Выбивание Перехват Накрывание	Уметь выполнять защитные действия в баскетболе
18			Встречная эстафета с баскетбольными мячами	Эстафета.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе

					совместной игровой деятельности
19			Тактические действия в нападении и защите	Тактика	Уметь выполнять тактические действия
20			Игра по упрощенным правилам баскетбола	Игра по правилам	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
21			Встречная эстафета с баскетбольными мячами	Эстафета.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
22			Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Уметь выполнять ловлю и передачу мяча
23			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Уметь вести мяч
24			Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Броски мяча с сопротивлением и без сопротивления.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
25			Действия против игрока без мяча и с мячом	Вырывание Выбивание Перехват	Уметь выполнять защитные действия в баскетболе
26			Встречная эстафета с баскетбольными мячами		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
27			Групповые и командные тактические действия в нападении и защите		Уметь вырабатывать тактические действия в нападении и защите

28			Игра по упрощенным правилам баскетбола	Игра по правилам	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
29			Волейбол. ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Наколенники Налокотники	Совершенствование элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек
30			Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением - перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину		Уметь выполнять прием мяча различными способами
31			Нападающий удар через сетку	Прямой нападающий удар Нападающий удар с переводом	Уметь пользоваться нападающим ударом через сетку при игре в волейбол
32			Блокировка нападающих ударов	Индивидуальное блокирование Групповое блокирование	Совершенствование техники тактических действий
33		Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ	Инструктаж ТБ. ОРУ со скакалками.	Уметь выполнять повороты кругом в движении, перестроение
34			Длинный кувырок через	ОРУ со скакалками.	

			препятствие высота 90 см	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой 1 мин.	
35			Стойка на руках с помощью	кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу шпагат (д)	Уметь выполнять стойку на руках
36			Кувырок назад через стойку на руках с помощью	стойку на голове с согнутыми ногами, пять кувырков слитно на время	Уметь выполнять стойку
37			Переворот боком <i>ГТО Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье</i>	стойку на голове с согнутыми ногами	Уметь выполнять переворот Выполнять нормы ГТО
38			Опорный прыжок с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)		Уметь выполнять опорный прыжок
39			Упражнения в висах и упорах ОРУ без предметов и с предметами <i>ГТО Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине</i>	Висы упоры	Уметь выполнять висы и упоры Выполнять нормы ГТО
40			Упражнения с гимнастическими палками	Упражнения с гимнастическими палками	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками
41			Преодоление гимнастической полосы препятствий	Акробатические упражнения	Уметь быстро преодолевать препятствия
42			Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой		Уметь выполнять опорный прыжок
43			Круговая тренировка <i>ГТО Поднимание туловища из положения лежа</i>	Упражнения для развития силы	Уметь самостоятельно выполнять упражнения, Выполнять нормы ГТО
44			Акробатические упражнения в парах	Акробатические упражнения в парах,	Уметь выполнять упражнения в парах

				страховка партнера	
45			Пирамида без предмета	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной деятельности	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной деятельности
46			Акробатическая комбинация	Акробатическая комбинация	Уметь соединять акробатические упражнения элементы
47			Круговая тренировка ГТО Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Упражнения для развития силы	Уметь выполнять упражнения Выполнять нормы ГТО
48			Упражнения с обручем	ОРУ с обручем	Уметь выполнять ОРУ с обручем
49			Преодоление гимнастической полосы репятствий	ОРУ с обручем. Преодоление полосы препятствий	Уметь преодолевать полосу препятствий
50			Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		
51		Лыжная подготовка ка 17+6 =23 часа	Особенности физической подготовки лыжника. Правила ТБ	ТБ	Знать особенности физической подготовки лыжника. Знать и соблюдать правила безопасности при занятии лыжной подготовкой
52			Попеременный четырехшажный ход	Четырехшажный ход	Уметь выполнять переход
53			Переход с одновременных ходов на попеременные		Уметь выполнять переход
54			Переход с одновременных ходов на попеременные		Уметь преодолевать препятствия
55			Переход с одновременных ходов на попеременные	Финиширование	Уметь преодолевать препятствия

56			Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		Уметь распределять силы для прохождения всей дистанции
57			Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Лидирование	Уметь распределять силы для прохождения всей дистанции
58			Подъем в гору коньковым ходом	Обгон	Уметь распределять силы для прохождения всей дистанции
59			Прохождение дистанции 5-6 км	Распределение сил по дистанции	Уметь распределять силы для прохождения всей дистанции
60			Игры. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	Правила	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
61			Прохождение дистанции 5-6 км	Распределение сил по дистанции	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
62			Игра «Биатлон»	Спуски в высокой, средней и низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы
63			Игра «Гонки с выбывание»	Спуски в высокой, средней и низкой стойки	Уметь выполнять спуски и подъемы
64			Спуски и подъемы с крутой горы	Стойки лыжника: низкая, средняя, высокая	Уметь распределять силы для прохождения всей дистанции
65			Спуски и подъемы с крутой горы	Стойки лыжника: низкая, средняя, высокая	Уметь распределять силы для прохождения всей дистанции
66			Прохождение дистанции 5-6 км	Распределение сил по дистанции	Уметь распределять силы для прохождения всей дистанции
67			Прохождение дистанции 5-6 км	Распределение сил по	Уметь распределять силы для

				дистанции	прохождения всей дистанции
68			Прохождение дистанции на время	Движение в свободном стиле	Выполнение норматива
69			Прохождение дистанции без учета времени 3 км	Распределение сил по дистанции	Уметь распределять силы для прохождения всей дистанции
70			<i>ГТО Бег на лыжах 3-5 км</i>	Распределение сил по дистанции	Выполнение норм ГТО
71			Игра «Гонки с выбывание»	Спуски в высокой, средней и низкой стойки	Уметь выполнять спуски и подъемы
72			Эстафеты с палками и без палок		
73			Повторение спусков, подъемов и ходов.	Стойки, способы передвижения	Уметь выполнять спуски и подъемы, ходы
74			Подъем в гору коньковым ходом	Коньковый ход	Уметь выполнять подъемы
75			Эстафетный бег	Эстафета	Правила передачи эстафеты
76			Прохождение дистанции на время	Распределение сил	Выполнение норматива
77		Элементы единоборств 8 часов	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. ТБ		Уметь владеть различными приемами борьбы
78			Подвижная игра «Сила и ловкость»	Правила игры	Соблюдать правила игры
79			Силовые упражнения и единоборства в парах		Развитие силовых способностей и силовой выносливости
80			Подвижная игра «Борьба всадников»	Правила игры	Соблюдать правила игры
81			Правила соревнований по вольной борьбе		Знать правила соревнований по вольной борьбе
82			Подвижная игра «Борьба двое против двоих»	Правила игры	Соблюдать правила игры
83			Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых		Знать какое влияние оказывают занятия единоборствами

			качеств		
84			Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль	Самоконтроль	Выполнять правила самостраховки
85		Баскетбол 6 часов	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ТБ Встречная эстафета с баскетбольными мячами	Броски мяча с сопротивлением и без сопротивления.	Уметь выполнять передвижения Броски мяча с сопротивлением и без сопротивления.
86			Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча
87			Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
88			Штрафные броски в форме лично - командных соревнований	Броски из разных точек ч	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
89			Круговая тренировка Судейство и игра в баскетбол	Терминология баскетбола.	
90			Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Эстафета.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
91		Основы знаний о физической культуре 2 ч	Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.	Виды тренировок	Знания о видах тренировок, составление комплекса упражнений
92			Вредные привычки (курение,	Вредные привычки	Знать пагубное воздействие вредных

			алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей		привычек на организм человека
93			Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий	Двигательный режим	Составлять режим двигательной активности на день, неделю
94		Легкая атлетика 4 ч	Метание гранаты из разных положений в цель 500 гр.(д) 700гр (ю) Промежуточная аттестация: ТЕСТ	Метание гранаты из различных положение	Уметь метать гранату в цель.
95			Метание гранаты в цель.	Метание гранаты из различных положение	Уметь метать гранату в цель
96			Метание гранаты на дальность с полного разбега	Подготовительные упражнения. Техника метание на дальность.	Уметь гранаты с полного разбега
97			Длительный бег до 25 минут	Выносливость	Совершенствование техники длительного бега
98		Знания о физической культуре	Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка	Правила закаливания	Выполнять дозировку закаливания
99			Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	Тренировки, их виды	Выполнять правила тренировки
100		Легкая атлетика 6 ч	Кросс, бег с препятствиями <i>ГТО Бег на 2000, 3000 м</i>	Кросс Препятствие	Развитие выносливости
101			Прыжки и многоскоки. <i>ГТО Прыжок в длину с разбега</i>	Прыжок	Развитие скоростно-силовых способностей
102			Бег с ускорением, изменение темпа	Рваный бег	Развитие скоростно-силовых

			и ритма шагов		способностей
103			Эстафетный бег <i>ГТО Бег на 100 метров</i>	Эстафета, правила эстафеты	Овладение техникой эстафетного бега
104			Челночный бег (5x10)	Ускорение	
105			Бег, ходьба по пересеченной местности Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	Ориентирование	Развитие скоростно-силовых способностей

ПРИЛОЖЕНИЕ

Формы и средства контроля

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» следует учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка качественных показателей может осуществляться по следующим примерным критериям:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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, включёнными 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 уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки 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: **1. Знания**

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, тестирование.**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, 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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или	Учащийся не может выполнить самостоятельно

инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	- допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	не выполняется один из пунктов.	о ни один из пунктов.
--	---	---------------------------------	-----------------------

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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 учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.