

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старокулаткинская средняя школа №1»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
_____/ Ф.Р.Алимова/
Протокол заседания ШМО
№ 1 от « » августа 2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____/Р.А.Халикова/
« 30 » августа 2023 г.

«Принято»
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____/Г.В. Баширова
Приказ № 106-од
от « 30 » августа 2023 г

Рабочая программа

Наименование учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) **физическая культура**

Класс, в котором реализуется программа **10 класс**

Уровень общего образования **среднее общее образование**

Ф.И.О. учителя **Салихов Иршат Азитович**

Срок реализации программы: **2023 - 2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **10 классы всего 102 часа в год, в неделю 3 часа**

Учебник: **Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И. Лях. Москва, Просвещение, 2016г.**

Рабочую программу составил(а) _____ / Салихов И.А/

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 на основе Примерной рабочей программы по физической культуре. «Физическая культура. Примерные рабочие программы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

В состав УМК входит учебник:

-Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И. Лях. Москва, Просвещение, 2021г.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта **среднего** общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- 3.Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования (с изменениями и дополнениями);
4. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ « Старокулаткинская средняя школа №1»;
5. Календарного учебного графика МБОУ «Старокулаткинская средняя школа №1» для ООП **среднего** общего образования
6. Положения о рабочей программе.
7. Учебного плана школы.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта второго поколения, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, которые определены стандартом СОО.

Программа предполагает на изучение предмета 3 часа в неделю, 102 часа в год .

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

1. Личностные результаты:

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 деятельностью, накоплении 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, организовать 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 осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижениях;
- хорошее телосложение, желание поддержать 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 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.

2. Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и само реализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их негативных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, не антагонистических 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета:

Предметные результаты характеризуют опыт учащегося 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.

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Основы знаний о физической культуре.(1ч.)

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. История и современное развитие физической культуры. Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32ч.)

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на площадке. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Физическое развитие человека.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта;

гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (3 шагов).

Спортивные игры. Баскетбол (24ч.)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу. Спорт и спортивная подготовка. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Стойка и передвижение баскетболиста, ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; остановка двумя шагами и прыжком, повороты после остановок, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по упрощенным правилам.

Спортивные игры. Волейбол (24ч.)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. Оценка эффективности занятий физической культурой. Стойка и передвижение волейболиста, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Гимнастика с основами акробатики (12ч.)

Правила безопасности на уроках гимнастики. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лыжная подготовка (9ч.)

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Закаливание организма. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Гонки на лыжах до 2-3 км.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	9 «А»		9 «Б»	
				Дата по плану	Дата фактическая	Дата по плану	Дата фактическая
Основы знаний о физической культуре 1ч.							
1	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Комплекс №1				
Легкая атлетика 15ч.							
2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на площадке	1	Комплекс №1				
3	Равномерный бег. СБУ. Ускорения с высокого старта	1	Комплекс №1				
4	СБУ. Бег на короткие дистанции.	1	Комплекс №1				
5	СБУ. Развитие двигательных качеств. Челночный бег.	1	Комплекс №1				
6	СБУ. Развитие двигательных качеств.Подтягивание и поднимание туловища.	1	Комплекс №1				
7	СБУ. Бег на средние дистанции.	1	Комплекс №1				
8	СБУ. Высокий старт. Ускорения с высокого старта.	1	Комплекс №1				
9	СБУ. Низкий старт. Спринтерский бег.	1	Комплекс №1				
10	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	Комплекс №1				
11	СБУ. Бег на длинные дистанции.	1	Комплекс №1				
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №1				
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №1				
14	Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1	Комплекс №1				
15	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Комплекс №1				
16	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Комплекс №1				
Баскетбол 24ч.							
17	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча шагом, бегом.	1	Комплекс №1				
18	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Комплекс №1				
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Комплекс №1				
20	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1	Комплекс №1				
21	Ловля и передача мяча при встречном движении.	1	Комплекс №1				
22	Ловля и передача мяча - взаимодействие в парах.	1	Комплекс №1				
23	Ловля и передача мяча - взаимодействие в тройках.	1	Комплекс №1				
24	Передача мяча двумя руками с отскока от пола.	1	Комплекс №1				
25	Остановка прыжком. Повороты вперед.	1	Комплекс №1				
26	Остановка прыжком. Повороты назад.	1	Комплекс №2				

27	Перехват мяча во время передачи и во время ведения.	1	Комплекс №2				
28	Вырывание и выбивание мяча.	1	Комплекс №2				
29	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	Комплекс №2				
30	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1	Комплекс №2				
31	Остановка двумя шагами. Повороты назад.	1	Комплекс №2				
32	Остановка двумя шагами. Повороты вперед.	1	Комплекс №2				
33	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	Комплекс №2				
34	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	Комплекс №2				
35	Штрафной бросок.	1	Комплекс №2				
36	Взаимодействие двух и трех игроков в нападении.	1	Комплекс №2				
37	Личная и зонная защита.	1	Комплекс №2				
38	Тактические действия. Игра по правилам.	1	Комплекс №2				
39	Тактические действия. Игра по правилам.	1	Комплекс №2				
40	Тактические действия. Игра по правилам.	1	Комплекс №2				
Гимнастика с основами акробатики 12 ч.							
41	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Комплекс №2				
42	Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперёд и назад слитно. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1	Комплекс №2				
43	Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.	1	Комплекс №2				
44	Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой. КУ- лазание по канату.	1	Комплекс №2				
45	Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. Упражнения на гимнастическом бревне	1	Комплекс №2				
46	Техника опорного прыжка ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.	1	Комплекс №2				
47	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1	Комплекс №2				
48	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	Комплекс №2				
49	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	Комплекс №2				
50	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	Комплекс №3				
51	Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами. Разновидности висов. Выкрут. КУ- подтягивание.	1	Комплекс №3				
52	Упражнения на перекладине. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом в упор, передвижение в вися.	1	Комплекс №3				
Лыжная подготовка 9 ч.							
53	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения Трапение лыжни.	1	Комплекс №3				

54	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	Комплекс №3				
55	Скользящий шаг без палок и с палками.	1	Комплекс №3				
56	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1	Комплекс №3				
57	Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой и средней стойке. Торможение плугом и поворот упором.	1	Комплекс №3				
58	Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой и средней стойке. Торможение плугом и поворот упором.	1	Комплекс №3				
59	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	Комплекс №3				
60	Совершенствование техники лыжных ходов. Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом.	1	Комплекс №3				
61	Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, девочки.	1	Комплекс №3				
Волейбол 24ч.							
62	Стойки и перемещения игрока. Имитационные упражнения.	1	Комплекс №3				
63	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения сверху двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;	1	Комплекс №3				
64	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	1	Комплекс №3				
65	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах; передача мяча в парах через сетку;	1	Комплекс №3				
66	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения снизу двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;	1	Комплекс №3				
67	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	1	Комплекс №3				
68	Передача снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах; передача мяча в парах через сетку;	1	Комплекс №3				
69	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. КУ- прыжки через скакалку.	1	Комплекс №3				
70	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху в парах.	1	Комплекс №3				
71	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху в парах через сетку.	1	Комплекс №3				
72	Учёт техники передача сверху двумя руками на месте. Пионербол	1	Комплекс №3				
73	Учёт техники передача снизу двумя руками на месте. Пионербол	1	Комплекс №3				
74	Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча;	1	Комплекс №3				

75	Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки и сетку с последующим приемом мяча;	1	Комплекс №3				
76	Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки и сетку с последующим приемом мяча;	1	Комплекс №3				
77	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Отжимание от пола.	1	Комплекс №4				
78	Учёт техники нижней прямой подачи. Пионербол	1	Комплекс №4				
79	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Пионербол.	1	Комплекс №4				
80	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Пионербол.	1	Комплекс №4				
81	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	Комплекс №4				
82	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	Комплекс №4				
83	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	Комплекс №4				
84	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	Комплекс №4				
85	Учёт освоения техники игры.	1	Комплекс №4				
Легкая атлетика 17ч.							
86	СБУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1	Комплекс №4				
87	СБУ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Комплекс №4				
88	СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Комплекс №4				
89	Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	1	Комплекс №4				
90	СБУ. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон.	1	Комплекс №4				
91	СБУ. Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование. Прыжковые упражнения.	1	Комплекс №4				
92	СБУ. Бег на 30м. и 60 м.	1	Комплекс №4				
93	Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1	Комплекс №4				
94	Кроссовый бег. Развитие гибкости.	1	Комплекс №4				
95	СБУ. Бег на средние дистанции.	1	Комплекс №4				
96	Кроссовый бег. Развитие координационных способностей.	1	Комплекс №4				
97	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»-отталкивание и	1	Комплекс №4				

	приземление. Упражнения на снарядах.						
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»- подбор разбега.	1	Комплекс №4				
99	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №4				
100	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Комплекс №4				
101	Учёт освоения техники метания мяча на дальность.	1	Комплекс №4				
102	СБУ. Бег на длинные дистанции.	1	Комплекс №4				

Приложение №1 к рабочей программе

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
- Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

- Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.
- Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
- Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
- Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к *подготовительной медицинской группе* оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к *специальной медицинской группе* оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Проектно-исследовательская деятельность

Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой и отсутствующие на занятиях длительное время по уважительной причине создают проекты по темам: *Легкая атлетика*

- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
- Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
- Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
- История формирования легкой атлетики, как вида спорта, ее вхождение в программу Олимпийских игр, рекорды, случавшиеся в легкой атлетике.

Гимнастика

- История развития гимнастики в России и в мире
- Влияние осанки на функционирование внутренних органов.
- Акробатика и физическое воспитание.
- Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.

Спортивные игры

- Баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- Развитие ловкости посредством спортивных и подвижных игр.
- Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

Общие знания по физической культуре

- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека
- История возникновения и развития физической культуры.
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- Роль физической культуры в укреплении здоровья человека
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Туризм в системе физического воспитания, его влияние на здоровье.
- Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
- Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. *Качественные* показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. *Количественные* показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.) (приложение №2). Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования – в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за триместр, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Приложение №2 к рабочей программе

Уровень физической подготовленности 10 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с	8,2	8,9	9,1	9,6	10,2	10,7
Бег 6 мин, м	1450	1400	1300	1200	1100	1050
Бег 3000-2000 м, мин,с	13.40	14.50	15.40	10.10	11.30	12.30
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	13	10	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	18	14	12
Челночный бег 3*10м. с	7,1	7,8	8,3	8,3	8,6	8,9
Метание гранаты 700-500 гр, м	34	28	24	19	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	45	38	30	14	11	9
Прыжок в длину с места, см	225	215	200	185	170	160
Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	280	260	220
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. см	13	8	7	15	11	8
Поднимание туловища за 1 мин, раз	50	42	34	42	35	30
Бег на лыжах 3 км.,2 км. мин,с	17.00	18.00	20.00	19.00	24.00	27.00