

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 149  
Протокол № 7 от 27 08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 200 от 27 08.2020 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 149  
Степанова Е.В.

Рабочая программа по  
Физической культуре

для 10 классов

Ф.И.О. учителя: Марченко Владимир Викторович  
Педагогический стаж: 1 год  
Квалификационная категория: без категории

Санкт-Петербург  
2020 год

## Аннотация к рабочей программе

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, само массажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 15 %) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются

способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для 10 класса составлена на основе:

1. Закона об образовании Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.12 (с изменениями и дополнениями)
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.
3. Устава ГБОУ СОШ № 149.
4. Основной образовательной программы «ГБОУ средняя общеобразовательная школа №149» Калининского района, г. Санкт-Петербург.
5. Календарным графиком ГБОУ средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт Петербурга.
6. Примерной программы среднего общего образования по физической культуре и учебно-методического комплекса по физической культуре для 10 класса:  
Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций В. И. Лях, А. А. Зданевич: под ред. В. И. Ляха. – 9-е изд. –М.: Просвещение 2016.- 237 с.

### **Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности 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 (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане ГБОУ СОШ № 149. Предмет «Физическая культура» изучается в 10 классе в объеме 68 часов, из расчета 2 часа в неделю, где 1 час отводится на теоритическое занятие.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **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 (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.

#### 1) В области познавательной культуры:

1. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.
2. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.
3. Владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### 2) В области нравственной культуры:

1. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.
2. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
3. Владение умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### 3) В области трудовой культуры:

1. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

2. Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.
3. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) В области эстетической культуры:

1. Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.
2. Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм.
3. Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

1. умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях .
2. умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) В области физической культуры:

1. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
2. Владение навыками выполнения разнообразных ф. упр. Различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применяя их в игровой и соревновательной деятельности.
3. Умение максимально проявлять физ. способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности 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.

1. Умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
3. Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий.
4. Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
5. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшений.

6. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
7. Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
8. Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
9. Владение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
10. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

Выпускник научится:

1. определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2. знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
4. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.
5. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
6. составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
7. выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.
8. выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
9. практически использовать приемы самомассажа и релаксации.
10. практически использовать приемы защиты и самообороны.
11. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности.
12. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.
13. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.
14. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

1. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга.
2. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

3. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.
4. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.
5. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. осуществлять судейство в избранном виде спорта.
7. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 часов)**

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (48 часов)**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (14 часов)** Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

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

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (34 часов)** Гимнастика с основами акробатики:

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

### **Критерии оценивания по физической культуре**

#### **1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

#### **2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.

Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;

		может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Работа полностью завершена</li> <li>•Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>•Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>•Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>•Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>•Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>•Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>•Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>•Дизайн присутствует</li> <li>•Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>•Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>•Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>•Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>•Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но</li> </ul>

		<p>иногда не корректно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>•Дизайн присутствует</li> <li>•Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>•Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>•Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>•Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>•Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>•Дизайн не ясен</li> <li>•Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>•Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок.**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<p>1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;</p> <p>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</p> <p>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;</p> <p>5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.</p>
Повышенный	«4»	<p>Допускаются:</p> <p>1. замечания по оформлению реферата;</p> <p>2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.</p>
Базовый	«3»	<p>Замечания:</p> <p>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;</p> <p>2. затруднения в изложении, аргументировании.</p> <p>3. отсутствие презентации.</p>
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

**7.Для тестов определяются следующие критерии отметок.**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по предмету физкультура 10 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	5	4	3	5	4	3
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса  
по предмету «Физическая культура»**

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций  
В. И. Лях, А. А. Зданевич: под ред. В. И. Ляха. – 9-е изд. –М.: Просвещение 2016.- 237 с.

### Календарно-тематическое планирование 10 а класс.

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Легкая атлетика. ТБ на уроках физической культуры. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.	
2			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт. Бег 30м, 60 м, 100м.	
3			Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты (700 гр.- юноши, 500гр.- девушки) с укороченного и полного разбега. Челночный бег. Прыжок в длину с места.	
4			Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты. Старты из различных положений. Бег 100 м Челночный бег.	
5			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места.	
6			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Бег 800 м – юноши, 500 м - девушки. Подтягивание.	
7			Легкая атлетика. Упражнения на развитие координационных способностей. Старты из различных положений. Бег 60м.	
8			Легкая атлетика. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 3000м – юноши, 2000 м – девушки.	
9			Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения, Равномерный бег (5 мин).	
10			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
11			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
12			Волейбол. ТБ на уроках спортивной игры (волейбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
13			Волейбол. Варианты техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	
14			Волейбол. ОРУ Элементы спортивных игр (варианты подачи мяча). Спортивная игра волейбол	
15			Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения.	
16			Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: кувырок вперед, равновесие на одной ноге.	
17			Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на развитие гибкости с	

			повышенной амплитудой для различных суставов. Прыжки через скакалку.	
18			Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях и перекладине: висы и упоры. Подтягивания.	
19			Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры. Терминология спортивной игры (баскетбол). Воспитание волевых и нравственных качеств. Элементы спортивных игр. Игровая эстафета.	
20			Баскетбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Прыжки через скамейку.	
21			Баскетбол. Комбинации из элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафные броски.	
22			Баскетбол. Элементы спортивных игр (броски, броски в движении с сопротивлением защитника). Подтягивание.	
23			Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры.	
24			Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
25			Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
26			Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
27			Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика нападения.	
28			Гандбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра	
29			Футбол. ТБ на уроках спортивной игры (футбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
30			Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
31			Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	
32			Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
33			Футбол. СБУ. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол.	
34			Футбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в футбол.	
35			Физическая культура и спорт как социальные явления общества.	
36			Современное состояние физической культуры и спорта.	
37			Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической	

			культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	
38			Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
39			Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
40			Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
41			Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
42			Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
43			Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
44			Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
45			Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
46			Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
47			Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
48			Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
49			Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
50			Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.	
51			Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
52			Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	
53			Олимпийские игры Древней Греции.	
54			Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
55			Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
56			Развитие Олимпийского движения в России.	
57			Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.	
58			История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
59			Возникновение и развитие гимнастики.	
60			Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
61			Художественная гимнастика как вид спорта.	
62			Плавание и его воздействие на развитие организма школьника.	

63			Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
64			Спортивные игры. История возникновения и развития.	
65			История возникновения и развития зимних видов спорта	
66			Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.	
67			Плавание как вид спорта, история и развитие.	
68			Русские национальные виды спорта и игры.	

### Календарно-тематическое планирование 10 б класс.

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Легкая атлетика. ТБ на уроках физической культуры. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.	
2			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт. Бег 30м, 60 м, 100м.	
3			Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты (700 гр.- юноши, 500гр.- девушки) с укороченного и полного разбега. Челночный бег. Прыжок в длину с места.	
4			Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты. Старты из различных положений. Бег 100 м Челночный бег.	
5			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места.	
6			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Бег 800 м – юноши, 500 м - девушки. Подтягивание.	
7			Легкая атлетика. Упражнения на развитие координационных способностей. Старты из различных положений. Бег 60м.	
8			Легкая атлетика. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 3000м – юноши, 2000 м – девушки.	
9			Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения, Равномерный бег (5 мин).	
10			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
11			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
12			Волейбол. ТБ на уроках спортивной игры (волейбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
13			Волейбол. Варианты техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	
14			Волейбол. ОРУ Элементы спортивных игр (варианты подачи мяча). Спортивная игра волейбол	
15			Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения.	
16			Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: кувырок вперед, равновесие на одной ноге.	
17			Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на развитие гибкости с	

			повышенной амплитудой для различных суставов. Прыжки через скакалку.	
18			Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях и перекладине: висы и упоры. Подтягивания.	
19			Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры. Терминология спортивной игры (баскетбол). Воспитание волевых и нравственных качеств. Элементы спортивных игр. Игровая эстафета.	
20			Баскетбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Прыжки через скамейку.	
21			Баскетбол. Комбинации из элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафные броски.	
22			Баскетбол. Элементы спортивных игр (броски, броски в движении с сопротивлением защитника). Подтягивание.	
23			Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры.	
24			Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
25			Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
26			Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
27			Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика нападения.	
28			Гандбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра	
29			Футбол. ТБ на уроках спортивной игры (футбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
30			Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
31			Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	
32			Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
33			Футбол. СБУ. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол.	
34			Футбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в футбол.	
35			Физическая культура и спорт как социальные явления общества.	
36			Современное состояние физической культуры и спорта.	
37			Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической	

			культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	
38			Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
39			Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
40			Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
41			Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
42			Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
43			Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
44			Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
45			Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
46			Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
47			Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
48			Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
49			Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
50			Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.	
51			Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
52			Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	
53			Олимпийские игры Древней Греции.	
54			Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
55			Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
56			Развитие Олимпийского движения в России.	
57			Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.	
58			История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
59			Возникновение и развитие гимнастики.	
60			Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
61			Художественная гимнастика как вид спорта.	
62			Плавание и его воздействие на развитие организма школьника.	

63			Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
64			Спортивные игры. История возникновения и развития.	
65			История возникновения и развития зимних видов спорта	
66			Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.	
67			Плавание как вид спорта, история и развитие.	
68			Русские национальные виды спорта и игры.	

В настоящем документе прошито,  
пронумеровано и скреплено печатью

14 (четырнадцать) листа(ов)

Директор

  


\_\_\_\_\_ Степанова Е.В.