

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы № 46
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2022 № 5

СОГЛАСОВАНА
методическим советом
ГБОУ школы № 46
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол от 21.06.2022 № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2022 № 179
директор ГБОУ школы №46
Приморского района
Санкт-Петербурга
М.Н. Эйдемиллер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 10 класса
(базовый уровень)
102 часа в год, 3 часа в неделю

Составители:
Коробейников Андрей Викторович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Воронова Светлана Станиславовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка.

1.1 Нормативные документы

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного врача от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573);
- Образовательной программой среднего общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга 2022-2023 учебного года;

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования основана на программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-11 классы» (М.: Просвещение).

1.2 Цели и задачи

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

1.3 Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в 10-ых классах отводится 102 часа (по 3 часа в неделю).

2. Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю ЧСС - пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных, подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

3. Содержание учебного курса

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках

полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела **«Спортивные игры»:**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Для учащихся подготовительной группы программой предусмотрено выполнение

некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами).

**4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ:
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 ч/нед.)**

10 класс 1 четверть 27 часов.

• 4.1 Распределение учебного времени по разделам программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Волейбол	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Легкая атлетика	30
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Баскетбол	18
	Итого	102
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34

4.2 Поурочно тематическое планирование

1 полугодие – 48 часов

Легкая атлетика (12ч)

Спортивные игры (15ч)

(баскетбол)

Спортивные игры (баскетбол) – 3ч

Гимнастика – 18ч

№ ур ка п/п	№ ур ок а в теме	Элементы содержания	Формы контро ля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
Легкая атлетика (12 часов)					
1.	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	1	
2.	2	Низкий старт до 40 м, бег с ускорением 70-80 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, развитие скоростных качеств. Правила соревнований по спринтерскому бегу.	Работа на уроке	1	
3.	3	Низкий старт, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	Зачет	1	

		Старты из разных положений, Линейные эстафеты. Контроль: бег – 30м			
4.	4	Высокий старт – до 40-60 м, без с ускорением (на 50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, челночный бег 3*10м .Контроль: Бег 100м	Зачет	2	
5.	5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1х1м с 8-10м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч» СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Работа на уроке	2	
6.	6	Контроль: Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2х1м с 8 – 10м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачет	2	
7.	7	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 1х1м с 8-10м и на заданное расстояние ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	3	
8.	8	Метание малого мяча на дальность с 3 – 5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Работа на уроке	3	
9.	9	Контроль: Метание малого мяча на дальность с разбега Правила соревнований по метанию мяча. Бег в равномерном темпе на 2000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Зачет	3	
10.	10	Бег в равномерном темпе на 2000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «лапта». Правила соревнования в беге на средние дистанции.	Работа на уроке	4	
11.	11	Равномерный бег (10 мин.) ОРУ. Подвижная игра «лапта». Развитие выносливости.	Работа на уроке	4	
12.	12	ОРУ в движении. Подвижная игра «лапта». Контроль :Бег. 3000 – м, 2000 м. – д.	Зачет	4	
Баскетбол (18 часов)					
13	1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Повороты с мячом и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила игры в б/б.	Работа на уроке	5	
14	2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой. Остановка прыжком.	Работа	5	

		Ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол с пассивным сопротивлением. Терминология баскетбола.	на уроке		
15	3	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением. Роль движений в развитии памяти, внимания и мышления. Контроль: ТБ. Правила игры. Терминология б.б. Технические приемы.	Контроль на работа	5	
16	4	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Передача мяча на месте с отскоком. Позиционное нападение и личная защита. Контроль: отжимания	Зачет	6	
17	5	Сочетание передвижений, остановок и поворотов. Ведение мяча с разной высотой отскока и передача 2мя шагами одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-б/б. развитие координационных качеств. Позиционное нападение.	Работа на уроке	6	
18	6	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от плеча в кольцо двумя руками от головы после ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение с изменением позиций.	Работа на уроке	6	
19	7	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола в движении с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча с изменением направления. Контроль: 6 минутный бег	Зачет	7	
20	8	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча «змейкой». Контроль: Прыжки со скакалкой за минуту	Зачет	7	
21	9	Передача различными способами в движении с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча со сменой рук. «быстрый прорыв». Бросок мяча двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.	Работа на уроке	7	
22	10	Техника ведения мяча со сменой рук, с изменением высоты отскока и с изменением направления.	Зачет	8	

		Контроль: подтягивание из виса Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра.			
23	11	Техника передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Перехват мяча. Броски по кольцу двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Броски по кольцу.	Работа на уроке	8	
24	12	Совершенствование техники бросков в кольцо после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой мест. Развитие двигательных качеств посредством СПУ баскетбола.	Работа на уроке	8	
25	13.	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Развитие координации. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Быстрый прорыв.	Работа на уроке	9	
26	14.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	9	
27	15.	Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	9	
28	16	Бросок мяча после ловли и ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления, змейкой, с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Передача в тройках со сменой мест.	Работа на уроке	10	
29	17	Контроль: Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Передачи в тройках со сменой мест.	Зачет	10	
30	18	Контроль: Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2; 3х3). Развитие координации.	Зачет	10	

31	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренгу. Повороты на месте и в движении. Развитие силовых способностей. Эстафета.	Работа на уроке	11	
32	2	Строевой шаг, выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево». Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастических скамейках. Теория. Значение гимнастических упражнений для развития координации. Контроль: Подъем туловища из положения лежа (пресс) за 30 сек.	Зачет	11	
33	3	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по три по четыре поворотом в движении Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивания в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей упр. С набивными мячами.	Работа на уроке	11	
34	4	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2(4) в движении. Передвижение в колонне по одному по диагонали и змейкой. Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей. ОРУ на гимнастических скамейках. Эстафеты.	Работа на уроке	12	
35	5	Выполнение на технику: Контроль: Подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Эстафета.	Зачет	12	
36	6	Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивание.	Работа на уроке	12	
37	7	Повороты на месте. М.- из упора присев силой стойка на голове и руках. Д-равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок вперед. Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра. «смена капитана». Развитие координационных способностей. ОРУ с мячом.	Работа на уроке	13	
38	8	Повороты на месте. М- из упора присев силой стойка на голове и руках. Д-равновесие «ласточка», выпад вперед. Кувырок вперед. Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных и силовых способностей. подтягивание	Работа на уроке	13	
39	9	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Эстафета с предметом. Развитие координационных	Работа на уроке	13	

		способностей.			
40	10	Повороты в движении .составление и разучивание Комбинации из изученных элементов акробатики. Эстафеты с мячами. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой на месте.	Работа на уроке	14	
41	11	Контроль: Комбинация из изученных элементов акробатики. ОРУ со скакалкой. Эстафета со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения стоя на скамейки.	Зачет	14	
42.	12	Повороты в движении. Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по скамейке приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок прогнувшись. Контроль: Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Зачет	14	
43	13.	Лазание по канату в 2 приема. Ходьба по скамейке приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок прогнувшись.	Работа на уроке	15	
44	14.	Контроль: Лазание по канату (юноши). Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок прогнувшись. «Скиппинг» - прыжки со скакалкой группой по 5-8 человек.	Зачет	15	
45	15.	ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой – «скиппинг»	Работа на уроке	15	
46	16	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. « Скиппинг»	Работа на уроке	16	
47	17	Повторение пройденного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. « Скиппинг»	Работа на уроке	16	
48	18	Повторение пройденного материала. Развитие скоростно-силовых способностей.	Работа на уроке	16	

2 полугодие – 54 часа

Спортивные игры (волейбол) (15ч)

Лыжная подготовка (15ч)

Спортивные игры (волейбол) (6ч)

Легкая атлетика (18ч)

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведени я (неделя)	
				пл ан	факт
Спорт игры (волейбол) – 9 ч					
49	1.	ТБ при занятиях в/б. стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке	17	
50	2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б. правила и организация игры в волейбол.	Контрольная работа	17	
51	3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.	Работа на уроке	17	
52	4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	18	
53	5.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Контроль: Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку – зачет. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Терминология в/б.	Зачет	18	
54	6.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке	18	

		Эстафеты Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток.			
55	7.	Передача у сетки .Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. эстафеты. Игра в волейбол. Комплекс физкультминутки.	Работа на уроке	19	
56	8.	Передача у сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра в мини-волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Работа на уроке	19	
57	9.	Передача у сетке и в прыжке Прием мяча снизу двумя над собой и на сетку. руками Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра в мини-волейбол. Игровые задания на укороченной площадке	Работа на уроке	19	
Лыжная подготовка – 15 часов					
58	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Как подготовить лыжи к занятиям. Температурный режим. Одежда и обувь. Поведение на лыжне. Взаимодействие с учителем и учащимися передвижение скользящим шагом.	Вводный	20	
59	2	Строевые приемы с лыжами. техника попеременного двухшажного хода.одноопорное скольжение. Подвижная игра «самокат». Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Передвижение на лыжах 1км.	Работа на уроке	20	
60	3	Техника попеременного двухшажного хода. Учить скольжению на одной лыже с опорой на разноименную палку. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах 1 км. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Работа на уроке	20	
61	4	Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Подвижная игра «самокат». Передвижение на лыжах 1,5км	Работа на уроке	21	
62	5	Контроль: техника одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Повороты переступанием в движении. Эстафета	Зачет	21	

		с этапом 100м. дистанция на лыжах 1,5км.			
63	6	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее». Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, дистанция до 2 км.	Работа на уроке	21	
64	7	Совершенствовать технику Попеременного двухшажного хода. Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске. Овладение техникой подъема «лесенкой» и «елочкой». Совершенствовать технику одновременного одношажного хода Подвижная игра «Шире шаг». Дистанция 2км на лыжах.	Работа на уроке	22	
65	8	Контроль: Спуски со склонов. Совершенствование техники подъема «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом» и «упором». Одновременный двухшажный и одношажный ход. Эстафета. Дистанция 2км на лыжах. Переход с попеременного на одновременный ход.	Зачет	22	
66	9	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3.0 км. Контроль: техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.	Зачет	22	
67	10	Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Зачет – спуск со склона. Подъем «лесенкой», «елочкой», торможение «плугом», «упором». Дистанция на лыжах 3км.	Работа на уроке	23	
68	11	Техника поворотов на месте махом. Дистанция до3км.. совершенствование лыжных ходов. Преодоление контр уклонов.	Работа на уроке	23	
69	12	Контроль: Техника лыжных ходов при передвижении на лыжах 3км. Повороты на месте махом.	Контрольная работа	23	
70	13.	Контроль: Лыжная гонка на 3км. Эстафеты и игры на лыжах.	Зачет	24	
71	14.	Повторение пройденного материала.. Дистанция до 3 км. Техника поворота махом на месте.	Работа на уроке	24	
72	15.	Повторение пройденного материала. Прохождение дистанции, 3 км, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты на лыжах.	Работа на уроке	24	
Спорт игры (волейбол) – 6 ч					
73	1.	Инструктаж по ТБ при занятии в/б. Стойка	Работа на	25	

		игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача в заднюю зону. Игра в мини-волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером при встречных передачах.	уроке		
74	2.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Контроль: Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар при встречной прямой передачи мяча партнером. Комбинация из перемещения и владения мячом ,передача сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол.	Зачет	25	
75	3.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар при встречной передаче. Прием мяча отраженного от сетки .	Работа на уроке	25	
76	4.	Повторение пройденного материала. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра волейбол. Комбинация из освоенных элементов волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой.	Работа на уроке	26	
77	5.	Повторение пройденного материала. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар во встречной передаче. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	26	
78	6.	Повторение пройденного материала: Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Тактика свободного нападения	Работа на уроке	26	

Спорт игры (волейбол) – 6 ч

79	1.	ТБ при занятиях в/б Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед в прыжке, прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра волейбол. Контроль: 6 минутный бег	Зачет	27	
80	2.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	27	
81	3.	Закрепление техники нижней прямой подачи. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках. Закрепление техники приема мяча от сетки.	Зачет	27	

		Контроль: Игра в волейбол.			
82	4.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра «Мяч через сетку». Игра в волейбол.	Работа на уроке	28	
83	5.	Комбинации из освоенных элементов передвижений, и владения мячом, остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед и отраженного сеткой. Игра в волейбол. правила судейства игры в волейбол	Контрольная работа	28	
84	6.	Комбинации из освоенных элементов передвижений, и владения мячом остановок, поворотов. Контроль: Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед и отраженного сеткой. Игровые задания. Игра в волейбол. Судейство игры в в/б	Зачет	28	
Легкая атлетика – 18 часов					
85	1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Развитие выносливости, без до 15 мин. Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Работа на уроке	29	
86	2.	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости, Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Работа на уроке	29	
87	3.	Контроль: бег 6 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости. Игра в лапту.	Зачет	29	
88	4.	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Способом «перешагивания». Техника «отталкивания», «полета». Прыжковые упражнения комплекс силовых упражнений в парах. Игра в лапту.	Работа на уроке	30	
89	5.	Совершенствование прыжка в высоту и с 5-7 шагов разбега. Контроль: Прыжок в длину с места – на результат. Комплекс упражнений с партнером. Игра «Удочка».	Зачет	30	
90	6.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега, отталкивание. Прыжковые упражнения с продвижением и на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами	Работа на уроке	30	

		(1кг – дев.), (2кг – мал.)			
91	7.	Правила соревнований. Осуществлять помощь в судействе. Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «День – ночь»	Работа на уроке	31	
92	8.	Низкий старт. Комплекс упражнений с набивными мячами весом 1 кг. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 – 40 метров. Старты из различных положений под команду.	Работа на уроке	31	
93	9.	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Контроль: Челночный бег 3х10м на время. Комплекс упражнений с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8 – 10м. игра «догони свою пару».	Зачет	31	
94	10.	Выполнение техники низкого старта. Специальные беговые упражнения – Контроль: бег 30м Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Зачет	32	
95	11.	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с передачей палочки. Контроль: Метание малого мяча в вертикальную цель 8м (дев), с 10 м. (мал) из 5 попыток.: Прыжки в длину с разбега согнув ноги Техника выполнения.	Зачет	32	
96	12.	Повторение пройденного материала .Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку сериями по 10 – 20 сек. Эстафеты круговые с этапом 100м. Контроль: прыжки в длину с разбега на результат.	Зачет	32	
97	13.	Повторение пройденного материала. Специальные беговые упражнения. Бег со старта под команду 3х50м. техника разбега в метании мяча на дальность. Бег 1000м в произвольном темпе.	Работа на уроке	33	
98	14.	Контроль: Бег 100м на время. Правила соревнований в спринтерском беге. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 1000м в произвольном темпе	Работа на уроке	33	
99	15.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Бег 1500м в произвольном темпе. Игра «лапта». Встречные эстафеты.	Работа на уроке	33	
100	16.	. Контроль :Бег 3000м и 2000м на результат. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).	Зачет	34	
101	17.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной	Работа на	34	

		палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).	уроке		
102	18.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), пионербол (дев).	Работа на уроке	34	

5 Контроль и оценка планируемых результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учащимся медицинской группы «А» *отметка* за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному

Метание теннисного мяча на дальность в м.		26	23	20	40	35	28
Метание теннисного мяча в цель с 10 м. мальчики, с 8м девочки из 5 попыток		4	3	2	4	3	2
Подтягивание вис (м)					10	8	6
Вис лёжа (ю)		15	13	10			
Наклон вперед из положения стоя на гим. скамейке, см		15	8	5	11	8	5
Поднимание туловища 30 с.		25	20	15	30	26	22
Отжимание		22	19	16	28	24	20
Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, стойки на лопатках моста,		Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.
Комбинацию из шагов, поворотов, махов ногами, выпадов, приседаний и соскока.		На скамейке высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке	На скамейке высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 1 метр	На гимнастической скамейке
Выполнение опорного прыжка		В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой	В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой
Технические приёмы		Применение в	Выполнение в	Индивидуальное	Применение в	Выполнение в	Индивидуальное

	баскетболиста		игре 2х2	услови ях эстафет	ное выпо лнен ие .	игре 2х2	условия х эстафет	выполне ние .
--	---------------	--	-------------	-------------------------	-----------------------------	-------------	-------------------------	------------------

1. Учебно-методический комплекс

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1.	Стандарт среднего общего образования по физической культуре	Для пользования учителя	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2.	В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-11 классы» (М.: Просвещение).	Для пользования учителя	
1.3.	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271. с.	Для пользования учителя	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.4.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.5.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2.	Экрано-звуковые пособия		
2.1.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2.	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3.	Технические средства обучения		
3.1.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитофонных записей

3.2.	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выхода в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3.3.	Принтер	Д	
3.4.	Цифровая видеокамера	Д	
3.5.	Мультимедиа проектор	Д	
3.6.	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
4.	Учебно-практическое оборудование		
4.1.	Стенка гимнастическая	Г	
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3.	Козел гимнастический	Г	
4.4.	Конь гимнастический	Г	
4.5.	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6.	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7.	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.9.	Маты гимнастические	Г	
4.10.	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
4.11.	Мяч малый (теннисный)	К	
4.12.	Скакалка гимнастическая	К	
4.13.	Палки гимнастические	К	
4.14.	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
4.15.	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.17.	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
	Подвижные и спортивные игры		
4.18.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.19.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.20.	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.21.	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.22.	Сетка волейбольная	Д	
4.23.	Мячи волейбольные	Г	

4.24.	Табло перекидное	Д	
4.25.	Ворота для мини-футбола	Д	
4.26.	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.27.	Мячи футбольные	Г	
	Средства первой помощи		
4.28.	Аптечка медицинская	Д	
5.	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1.	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
5.2.	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6.	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1.	Игровое поле для мини-футбола		
6.2.	Площадка игровая волейбольная		
6.3.	Площадка игровая баскетбольная		

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Источники информации

1. Федеральный государственный стандарт среднего общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.-(Стандарты второго поколения).
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 8 – е изд. – М. : Просвещение, 2020. – 271 с.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2011 г.
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.10-11класс. – М.: ВАКО,2004
8. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
9. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.