

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Приморский
муниципального района Ставропольский Самарской области**

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО учителей-предметников Протокол №__1__ от «_28._»__08__2025 г. Руководитель МО: _____ Дуткина С.Ю.	_____Лапина Е.Б. «_28__»__08__2025 г.	Директор ГБОУ СОШ п. Приморский приказ №__272-од__ от «_29__»__08__2025г. _____Олейник Е.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год

**Составитель: Тужилкина А.В.
учитель физкультуры
первая категория**

2025 г.

Пояснительная записка

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413)
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы: - М.: Просвещение. 2012г. (Стандарты второго поколения)
- Рабочие программы к УМК Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2013.- 171с.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных МОН РФ к использованию в образовательном процессе в ОУ в 2015-2016 уч. г.
- Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012г., рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Положение о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих учебных программ педагогов, реализующих новые ФГОС общего образования, МБОУ «СОШ№1» п.г.т. Уренгой. Приказ № 40 от 27.02 2014г. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Концепция

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в старшей школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физическое качество, но активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельности.

Актуальность программы по созданию системы физкультурно-оздоровительной деятельности в школе заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления учащихся.

Важнейшие задачи образования в старшей школе (формирование предметных и универсальных способов действий, воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях усилении оздоровительного, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в старшей школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Обоснование выбора УМК.

Учебник «Физическая культура» автора В.И.Лях, выпускаемый издательством «Просвещение» соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования обязательного по предмету физическая культура и входит в Федеральный перечень Министерства образования и науки РФ. Данный УМК рассмотрен и рекомендован к использованию методическим объединением учителей физической культуры и ОБЖ протокол №6 от 17.04.2015г.

III. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО при реализации программы обеспечивается сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают

Программа «Физическая культура» нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Формы и методы преподавания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используемые педагогические технологии: здоровьесберегающая, коррекционная, игровая.

Специфика данной программы заключается в предмете обучения физической культуре в старшей школе, которым является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Формы контроля знаний: контроль знаний предусмотрен как по окончанию изучения раздела (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, лыжная подготовка), так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (президентские тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Соревнования. Сдача нормативов

Межпредметные связи:

Основы безопасности и жизнедеятельности

IV. Место учебного предмета, курса в учебном плане

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ п.Приморский.

Данная программа рассчитана на 1 год – 10 класс.

Общее число учебных часов в 10 классе - 105 (3 часа в неделю).

V. Ценностные ориентиры.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса направлены на принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10м классе.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

VII. Содержание тем учебного курса.

№ п / п	Наименование разделов и тем	Дата	Количество часов
1	Основы теоретических знаний		В процессе занятий
2	Легкая атлетика		18
3	Гимнастика		18
4	Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол		16 20 15
5	Лыжная подготовка		15
	Итого:		102

Контрольно-оценочная деятельность

№ урока	Тема раздела, урока	Виды контрольно-оценочной деятельности	Количество	Сроки проведения
		Входной контроль	1	
		Рубежный контроль	1	
		Итоговый контроль	1	

Система оценки:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум

содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

выполнения деятельности и оценивать итоги	деятельности и оценивает итоги	один из пунктов	
---	--------------------------------	-----------------	--

Уровень физической подготовленности учащихся

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

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

VIII. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

К концу учебного года учащиеся 10-го класса должны знать, понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения.

IX. Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Тема, раздел урока	Кол-во часов	Тип урока	Целевая установка	Формы организации учебной деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС СОО)			Дата проведения (план /факт)
						предметные результаты	универсальные учебные действия	личностные результаты	
1	Лёгкая атлетика 18								
1-2	Легкая атлетика на совершенствование техники спринтерского бега	2	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта	Индивидуальная, групповая	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100	Регулятивные: -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,	
3	Легкая атлетика на совершенствование техники	1	Урок совершенствования	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта	Индивидуальная, групповая	беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100	самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в	спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,	

	спринтерского бега					м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность;	учебной и познавательной деятельности.	употребления алкоголя, наркотиков;	
4	Легкая атлетика – урок соревнование	1	Контрольный урок	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров	Индивидуальная, групповая	использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств	<u>Познавательные</u> <u>е:</u> - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	
5	Легкая атлетика на совершенствование техники длительного бега	1	комбинированный	бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км).	Индивидуальная, групповая				
6	Легкая атлетика на совершенствование техники длительного бега	1	комбинированный	Бег на выносливость	Индивидуальная, групповая				

7	Легкая атлетика – урок соревнования	1	Контрольный урок	Сдача контрольного норматива – бег 1000 метров	Индивидуальная, групповая		культуры. <u>Коммуникативные:</u> -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	
8-9	Легкая атлетика на совершенствование техники прыжка с разбега	2	Вводный урок	прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»).	Индивидуальная, групповая			
10-11	Легкая атлетика на совершенствование техники прыжка с разбега	2	Урок совершенствования	прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»).	Индивидуальная, групповая			
12	Легкая атлетика – урок	1	Контрольный	Сдача контрольного норматива	Индивидуальная,			

	соревнование		урок		групповая				
13-14	Легкая атлетика на совершенствование техники метания на дальность	2	комбинированный	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	Индивидуальная, групповая				
15	Легкая атлетика на совершенствование техники метания на дальность	1	комбинированный	Метание гранаты на дальность	Индивидуальная, групповая				
16	Легкая атлетика – урок соревнование	1	Контрольный урок	Сдача контрольного норматива – метание мяча и	Индивидуальная, групповая				

	вание			гранаты	ая				
17-18	Легкая атлетика на совершенствование техники прыжка в высоту	2		Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»),	Индивидуальная, групповая				
<i>Гимнастика с основами акробатики 18</i>									
19	Гимнастика на совершенствование строевых упражнений	1	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов, перестроений. ОРУ с гимнастическими	Индивидуальная, групповая	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать	<i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного	-формирование положительных отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	
20	Гимнастика – урок соревнования	1	Урок совершенствования	ОРУ с гимнастическими палками Эстафеты с элементами гимнастики	Индивидуальная, групповая	технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях;			

21-22	Общая физическая подготовка (гибкость, силовая выносливость)	2	Контрольный урок	Совершенствование бега на короткие отрезки, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание (м)	Индивидуальная, групповая	анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях	выбора в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные</i> : - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами		
23-24	Гимнастика с основами акробатики	2	комбинированный	Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью(м), стойка на лопатках(д)	Индивидуальная, групповая				
25-26	Гимнастика	2	комбинированный	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях	Индивидуальная, групповая				
27-28	Гимнастика	2	Контрольный	Упражнения и комбинации на разновысоких	Индивидуальная,				

			урок	бруснях	групповая		физической культуры. <i>Коммуникативные:</i> -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.		
29-30	Общая физическая подготовка (сила, скорость – силовые качества)	2	Вводный урок	Совершенствование техники наклона вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа	Индивидуальная, групповая				
31-32	Гимнастика с основами акробатики	2	Урок совершенствования	Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью (м),сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Индивидуальная, групповая				
33-34	Гимнастика	2	Контрольный урок	Выполнение акробатических комбинаций	Индивидуальная, групповая				

35-36	Гимнастика с основами акробатики	2	комбинированный	Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м); Бревно: из ранее изученных элементов (д)	Индивидуальная, групповая				
Спортивные игры (волейбол) 20									
37-38	Волейбол	2	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Индивидуальная, групповая	Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол; пересказывать правила игры в волейбол; называть различные игровые действия в волейболе; описывать технику	<i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и	-формирование положительных отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в	
39-40	Волейбол – урок игра	2	Урок совещания	Эстафеты с элементами волейбола	Индивидуальная, групповая				

41-42	Волейбол	2	Контрольный урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Индивидуальная, групповая	элементов волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать и проводить	осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные</i> : - владения	физическом совершенстве.	
43-44	Волейбол – урок игра	2	комбинированный	Соревнование с элементами волейбола	Индивидуальная, групповая	игры в волейбол среди сверстников и других учащихся	знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;		
45-46	Волейбол	2	комбинированный	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора	Индивидуальная, групповая	основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться	соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики		
47-48	Волейбол – урок игра	2	Контрольный урок	Совершенствование прямой верхней и нижней передачи, нижняя прямая подача	Индивидуальная, групповая		о здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики		
49-50	Волейбол	2	Вводный урок	Соревнование с элементами волейбола	Индивидуальная,				

					групповая	о правилах игры со сверстниками	перенапряжения средствами физической культуры. <i>Коммуникативные:</i> -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности		
51-52	Волейбол – урок игра	2	Урок совершенствования	Совершенствование прямого нападающего удара	Индивидуальная, групповая				
53-54	Волейбол	2	Контрольный урок	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов, страховка	Индивидуальная, групповая				
55-56	Волейбол – урок игра	2	комбинированный	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов, страховка Соревнование с элементами волейбола	Индивидуальная, групповая				
Лыжные подготовка 22									
57-60	Лыжная подготовка	4	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	Индивидуальная, групповая	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность	-формирование положительных отношения к занятиям	

				Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход,	ая	на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения	выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
61-64	Лыжная подготовка	4	Урок совершенствования	подъёмы и спуски со склонов	Индивидуальная, групповая	разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами,	подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время	
65-68	Лыжная подготовка	4	Контрольный урок	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна).	Индивидуальная, групповая	подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время	<i>Познавательные</i> : - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным	
69-70	Лыжная подготовка	2	комбинированный	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором,	Индивидуальная, групповая	подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время		

				торможение падением			нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.		
71-74	Лыжная подготовка	4	комбинированный	Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход,	Индивидуальная, групповая		<i>Коммуникативные:</i> -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия		

							с партнерами во время учебной и игровой деятельности		
Спортивные игры (баскетбол) 16									
75-76	Баскетбол на совершенствование техники перемещений, владения мячом	2	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол.	Индивидуальная, групповая	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; пересказывать правила игры в баскетбол; называть различные игровые действия баскетболе; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать и проводить	<i>Регулятивные:</i> -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. <i>Познавательные</i> : - владения	-формирование положительных отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	
77-80	Баскетбол на совершенствование техники ведения и бросков	4	Урок совершенствования	Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу;	Индивидуальная, групповая	технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать и проводить			

	мяча					игры в	знаниями об		
81-82	Баскетбол – урок соревнования	2	Контрольный урок	Учебная игра 4x4; 5x5	Индивидуальная, групповая	баскетбол среди сверстников и других учащихся основной	индивидуальных особенностях физического развития и физической		
83-86	Баскетбол на совершенствование техники ведения и бросков мяча	4	комбинированный	бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками	Индивидуальная, групповая	школы, а также игры на основе баскетбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться	подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики		
87-90	Баскетбол на совершенствование тактики игры	4	комбинированный	бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча,	Индивидуальная, групповая	о правилах игры со сверстниками	перенапряжения средствами физической культуры. <i>Коммуникативные:</i> -владение умением оценивать		

				выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске			ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности		
Спортивные игры (футбол) 12									
91-95	Футбол	5	Вводный урок	Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол:	Индивидуальная, групповая	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол; пересказывать правила игры в футбол; называть элементы	<i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия	-формирование положительных отношений к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых	
96-100	Футбол	5	Урок советство	удары внешней и внутренней стороны стопы,	Индивидуальная, групповая	техники футбола (удары по мячу, способы остановки,	основами самоконтроля, самооценки, принятия	достижения личностно значимых	

			вани я	серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой,	ая	ведения мяча, отбор мяча у соперника); описывать технику игровых действий футбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать и проводить футбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол для организации активного отдыха с	решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные</i> : - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуальног о здоровья и о функциональны х возможностях организма, способах	результатов в физическом совершенстве.	
101 - 102	Футбол	5	Конт роль ный урок	ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью	Индиви дуальна я, группов ая				

						<p>друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>	<p>профилактики перенапряжения средствами физической культуры. <i>Коммуникативн ые:</i> -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p>		
	Итого	102ч							

Х. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Оборудование и приборы:

- спортивный зал, лыжная база, тир;
- спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастическая стенка и палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, обручи, лыжи и лыжные палки.

Перечень учебно-методического обеспечения.

УМК для учителя:

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы:- М.: Просвещение. 2012г. (Стандарты второго поколения)

-Рабочие программы к УМК Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2013.-171с..

-Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012г.,

УМК для учащихся:

1. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012г., на основе которой составлена рабочая программа.

Основная литература:

1. Бутин И.М., Викулов А.Д, Развитие физических способностей детей. – М.: Владос-пресс, 2012г.
2. Кирпичёв В.И. Физиология и гигиена школьника. Пособие для учителя. – М.: Владос, 2011г.
3. Куприянов Б.В., Рожков М.И, Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012г.

Дополнительная литература:

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М.: Вако,2007г.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,2011г.
3. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности. – Курск, 2010г.
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в школе. Методическое пособие. – М: Сфера, 2009г.