

**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация  
«Гимназия имени Петра Первого»**

---

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Тихомирова Н.В./

«30» августа 2023г.

**«Утверждаю»**

Директор гимназии по УМР

\_\_\_\_\_/Л.Н. Чуносова/

Приказ №23-ОД от

«31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учителя физкультуры

Черникова Евгения Ивановича

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для 10 класса**

**2023 - 2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 24.11.2015 № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 №858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 № 70799);
- Учебный план ОАНО «Гимназия имени Петра Первого» на 2023 – 2024 учебный год;
- Основная образовательная программа среднего общего образования ОАНО «Гимназия имени Петра Первого»;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Матвеев А.П., –М.: Просвещение.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом Гимназии учебный предмет «Физическая культура» является обязательным. Программный материал по физической культуре для учащихся 10-х классов рассчитан на 68 часов, 2 часа в неделю при 34 учебных неделях. Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физкультура» учащиеся по окончанию 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Объяснять:**

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

### **Соблюдать правила:**

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**Проводить:**

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

**Определять:**

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

**Демонстрировать:**

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

**В спортивных играх:**

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:**

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования. Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

**Способы спортивной деятельности:**

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности

### ***Предметные результаты:***

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Спортивные игры**

#### ***Волейбол***

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

#### ***Баскетбол***

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Организуемые команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед, назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки – углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гириями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Легкая атлетика**

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Лыжная подготовка**

Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км.

Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>Разделы учебной программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Базисная часть</b>	В процессе урока
Основы знаний	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>
Спринтерский бег	5
Длительный бег	14
Метание	4
Прыжки	3
<b>Баскетбол</b>	<b>2</b>
<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13</b>
<b>Всего:</b>	<b>68</b>

## Календарно-тематическое планирование

### 10 класс

Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	№ Урока	Дата проведения	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>					
Изучение нового материала. Техника безопасности по лёгкой атлетике.	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	1		
Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	2		
Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон.	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон, Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ).	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого	3		
Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон.			4		
Учетный. Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег.	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	5		
Изучение нового материала. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	6		

Прыжок в длину способом «прогнувшись»			7		
Учетный прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	9		

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	8		
Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	10		
Учетный. Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	11		

#### Кроссовая подготовка (4 часа)

Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	12		
Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	13		
Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	14		



Учетный. Бег (3000 м) на результат.	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	15		
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Гимнастика (15 часов)</b>					
Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	16		
Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	17		
Повороты в движении.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы	18		
. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.			19		
. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	20		
Подтягивания на перекладине. . Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	21		
Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	22		

1	2	3	4	5	6
Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	23		
Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять	24		
Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.			25		
Учетный. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	26		
Акробатика. Длинный кувырок через препятствие в 90 см.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы про-	27		
Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад.					
Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок (вперед)). Прыжки в глубину.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок (вперед)). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	28		
Комбинация из разученных элементов.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках).	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы про-	29		
Опорный прыжок через коня.					
Учетный. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	30		

<b>Лыжная подготовка (13 часов)</b>					
ТБ на уроках л/п. Первая помощь	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	31		
. Попеременный двухшажный ход. Дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км.		32		
Одновременный одношажный ход.	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	33		
Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км.	одного хода на другой	34		
Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	35		
Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	36		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Спуски, подъемы, торможения.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	37		
Учетный. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.			38		
Прохождение дистанции	Техника изученных ходов, прохождение	<i>Уметь:</i> проходить			

5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	39		
Совершенствования.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<b>Уметь:</b> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	40		
Совершенствования.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности.		41		
Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<b>Уметь:</b> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	42		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Совершенствования.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<b>Уметь:</b> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	43		
<b>Спортивные игры (12 часов) волейбол</b>					

Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Технике безопасности.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	44		
Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	45		

1	2	3	4	5	6
Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	46		
Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	47		
Совершенствования.	Комбинации из передвижений и остановок Верхняя передача мяча в шеренгах с места.				
Прямой нападающий удар. Учебная игра.			48		

Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		49		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	<i>Уметь</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	50		
. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю и 4-ю зону	Учебная игра. Развитие координационных способностей		51		
Совершенствования.	Комбинации из передвижений и остановок Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	<i>Уметь</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
Совершенствования. Учебная игра.	Учебная игра.		52		
Прямой нападающий удар через удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	53		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

<p>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.</p>	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	54		
<p>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое</p>	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	55		
<b>Спортивные игры (2 часа) баскетбол</b>					
<p>Баскетбол. Совершенствования. . Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.</p>	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	56		
<p>. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Учебная игра.</p>	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	57		

Легкая атлетика (11 часов)					
Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	58		
Челночный бег.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции	<b>Уметь:</b> бегать с макси-	59		
Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).			60		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Учетный. Бег 100 м.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	61		
Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	62		
Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	63		
Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	64		
Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	65		



1	2	3	4	5	6
Бег (23 мин).	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать	66		
Вертикальных препятствий прыжком.					
Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые Упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать			
Совершенствования					
Учетный бег 3000 м.	Бег (3000 м) на результат.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	67		
Учетный бег 3000 м.				68	

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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:

## 1. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (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 нём 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 не знание материала программы

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	За то же выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	За выполнение, в котором: двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
--	--	--	---

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	---	---

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном 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 определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

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

**К концу 10 класса учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10.00
	Бег 3000 м, мин,	13.30	–

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	6,1	5,9—5,3	4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	9,6	9,3—8,7	8,4	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	18	

## Нормы оценок учащихся

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

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10 класса/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Матвеев А.П., М: Физкультура и спорт, 2016.
2. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева)

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / А. П. Матвеев // Физкультура в школе. - 2021.

**Электронные образовательные ресурсы по физической культуре**

1. <http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
2. Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>  
<http://fizkultura-na5.ru/>
4. <https://fk-i-s.ru/>
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «Физкульт. Ура» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus. Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)
8. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
9. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал