

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования и науки Пермского края**

**Департамент образования администрации г. Перми**

**МАОУ ПКШ № 1 г. Пермь**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

  
\_\_\_\_\_  
Председатель  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.



Валив М.Б.

Приказ № 248 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-х классов

**Пермь 2023**

## **1. Пояснительная записка**

Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются Примерными программами по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендованными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.

Программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» разработана на основе Примерной программы, она предусматривает как двухчасовой вариант прохождения материала, так и трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика.

Вариативная часть программы обусловлена необходимостью кадетского компонента, в рамках которого преподаются (проводятся) модули «Спортивные игры», «Каратэ», «Рукопашный бой» «Гимнастика», которые реализуются в счёт 3 часа физкультуры.

## **2. Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится: 102 часа в год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### **3. Цель программы.**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **4. Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:
  - реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, ), 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 правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **5. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной 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».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения предмета «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной

гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

## 6. Содержание предмета «Физическая культура»

### 10 класс

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**<sup>2</sup>. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики (16 ч)<sup>3</sup>. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки<sup>4</sup>.

**Легкая атлетика** (11 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (14 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки. *Спортивные игры* (18 ч)

*Баскетбол*. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

*Волейбол*. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

*Футбол (мини-футбол)*. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью***<sup>5</sup>. *Гимнастика с основами акробатики (мальчики)*. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полупагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекал назад в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки<sup>6</sup>.

*Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полулочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом 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: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.



## 7. Календарно - тематический план

Календарно - тематический план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ (ред.от 25.11.2013)  
« ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
- ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312; Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Образовательная программа МАОУ ПКШ №1.

### Тематическое планирование 10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Количество часов	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
<b>ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ Легкая атлетика. 27 часов</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (150 м)	Текущий	Сентябрь 3.5.10.12. 17.19.24. 3	3
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60.100 м)	Текущий	2	2
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60.100 м)	Текущий	2	2
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60.100 м)	Текущий	2	2

	Учетный	Бег на результат (60,100 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60,100 м)	Текущий	2	2	
ОРУ	Прыжок в длину.	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с места	Текущий	Сентябрь 26 Октябрь 1.3.8.10 15.17.22 3	3
	Комбинированный	Обучение Прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с места	Текущий	2	2	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. подтягивание на высокой перекладине, сгибание. разгибание рук в упоре лежа (на результат), подъем туловища из положения сидя Развитие выносливости. Подвижная игра «Крокодильчики».	Уметь: подтягиваться на высокой перекладине, сгибание. разгибание рук в упоре подъем туловища из положения сидя, лежа (на результат)		4	4	

	Учетный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с места	Оценка техники выполнения прыжка в длину с места	2	2
Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м (на результат)	Текущий	Октябрь 24.29.31	2
ОРУ	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. подтягивание на высокой перекладине, сгибание. разгибание рук в упоре лежа (на результат), подъем туловища из положения сидя Развитие выносливости. Подвижная игра «Паучки». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: подтягиваться на высокой перекладине, сгибание. разгибание рук в упоре лежа подъем туловища из положения сидя, (на результат)	Текущий		4
<b>ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ Гимнастика, акробатика, подвижные, спортивные игры. 21 часов</b>						
Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий		3

	Комплексны й	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	2	
	Изучение нового мате- риала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: строевые упражнения	Текущий	2	
	Комплексны й	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: строевые упражнения	Текущий	2	
Акробатика	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	2	

	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	2	
Спортивные Игры Мини футбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь: остановка, передача, мяча, движение	Текущий	4	
	Комплексный	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь: ведение мяча	Текущий	2	
	Комплексный	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь: играть в команде	Текущий	2	
		<b>ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ Лыжи 30 часов</b>				
Техника лыжных ходов	Изучение нового материала	Скольльзящий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	2	
	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	2	
	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	2	
	Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	2	

		физических качеств				
	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	2	
	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	2	
	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	2	
	Изучение нового материала	Спуск в высокой стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	2	
	Комбинированный	Подъём «ёлочкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	2	
	Комбинированный	Торможение «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	2	
	Комбинированный	Игры на лыжах . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	2	
	Комбинированный	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	2	
	Комбинированный	Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 1км	2	

	Учётный	Скользкий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	2	
	Комбинированный	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в		2	
<b>ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ Легкая атлетика 24 часа</b>						
Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	4	
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м (на результат)		2	
Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	2	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	2	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Д\з по	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	2	



	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	2	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	2	
Прыжок с места ОРУ Бег	Изучение нового материала	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с места	Текущий	2	
	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать по заданному времени	Текущий	2	
	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: Уметь: подтягиваться на высокой перекладине, сгибание. разгибание рук в упоре подъем туловища из положения сидя, лежа (на результат)	Текущий	4	

## 8.Оценивание предмета «Физическая культура».

Система оценивания включает в себя суммативное оценивание, а также итоговое оценивание за полугодие и год.

**8.1 Суммативное оценивание** предназначено для определения уровня сформированности знаний и учебных навыков при завершении изучения блока учебной информации (темы). Суммативное оценивание проводится по результатам выполнения суммативных работ различных видов (зачеты, соревнования, турниры и т.п.). Отметки, выставленные за суммативные работы, являются основой для определения итоговых отметок по курсу за полугодие и год.

8.1.1 Суммативная отметка выставляется по критериям, разработанным кафедрой «Физическая культура» в соответствии с требованиями государственных программ и Федерального государственного образовательного стандарта(далее- ФГОС). Критерии оценивания доступны для ознакомления всем заинтересованным лицам (учащимся, родителям).

8.1.2. В течение отчетного периода проводится не менее 3-ех суммативных зачетов, выполнение которых обязательно для всех учащихся. Отметки за суммативные зачеты учитываются при выставлении полугодовых и годовых отметок.

8.1.3. Суммативные зачеты составляются таким образом, задействуют максимальное количество критериев. Материалы, отражающие формат, критерии оценивания и программу суммативной работы, должны быть предоставлены учащимся в начале изучения предмета.

8.1.4. Итоговые суммативные отметки за каждый зачет выставляются в классный журнал и дневник учащегося по 5-балльной шкале в недельный срок с момента проведения зачета.

8.1.5. Повторное выполнение суммативного зачета, выполненных на положительную отметку (от 3 до 5), не допускается. В случае отсутствия учащегося по уважительной причине пропущенные им суммативного зачета должны быть выполнены в двухнедельный срок после выхода учащегося в школу. Отметки выставляются в журнал на день проведения работы всем классом. При невозможности выполнить пропущенные суммативные зачеты в установленный срок, учащемуся предоставляется специально для этого резервный день.

8.1.6. В случае выполнения учащимся суммативного зачета на итоговую отметку 1 или 2 ему предоставляется возможность повторного зачета в двухнедельный срок. В дневник ученика ставится его отметка и указывается срок пересдачи. Отметка ученику в журнал в таком случае не ставится. Эта графа должна быть заполнена по истечении двух недель. В случае не соблюдения сроков, ученику выставляется ранее полученная отметка. В случае улучшения отметки, ранее полученная — аннулируется.

8.1.7. В случае невыполнения более половины запланированных суммативных зачетов, учащийся по данному предмету не аттестовывается.

**8.2. Итоговое оценивание** предназначено для определения интегрированного уровня усвоения знаний и сформированности навыков у учащихся при завершении отчетного периода (полугодие).

8.2.1 Полугодовая отметка выставляется за два дня до окончания полугодия на основании отметок, полученных учеником по критериям в течение учебного периода. При выставлении итоговых отметок по критериям учитывается прогресс ученика в полугодие, соблюдение сроков и суммативные оценивание. Итоговые отметки по критериям суммируются и переводятся в финальную полугодовую отметку на основании шкальных спортивных нормативов, разработанных на кафедре «Физическая культура» .

8.2.2. Годовая отметка выставляется за два дня до окончания учебного года на основании отметок, полученных по критериям в течение всего учебного года. При этом ученик должен иметь не менее трех отметок по каждому из критериев. При выставлении итоговых отметок по критериям учитывается прогресс ученика в учебном году, соблюдение сроков выполнения зачетов по предмету «Физическая культура» . Итоговые отметки по критериям суммируются и переводятся в финальную годовую отметку на основании суммативных зачетов.

### 10 классы

№	Нормативы	3	4	5
1	60м	10.0	9.4	8.8
2	1000м	4.25	3.55	3.35
3	Прыжок в длину с разбега	2.90	3.50	3.80
4	Прыжок в высоту	1.10	1.20	1.30
5	Метание мяча (150г.)	30	38	42
6	Челночный бег 3x10м	9.00	8.5	8.2
7	Прыжок в длину с места	1.75	2.00	2.20
8	Прыжок через скамейку 30сек.	40	50	55
9	Поднимание туловища за 30сек.	18	23	27
10	Подтягивание	6	10	14
11	Бег на лыжах (3км)	17.00	16.00	15.30

## 9. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

### 1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### 2. Социально-психологические основы.

3. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### 4. Спритивные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### 5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### 6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60 м. 100м. с высокого старта с опорой на руку, с.
Силовые	Прыжок в длину с места
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз
Выносливость	Бег 2000 м
Координация	Челночный бег 3x10 м/с

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**9. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета  
«Физическая культура»**

**Сведения о наличии учебно-материальной базы**

№ п/п	Наименование	Факт (шт.)
<b>Раздел гимнастика</b>		
1.	Брусья гимнастические (разновысокие, параллельные)	2
2.	Канат подвесной для лазания	6
3.	Козел гимнастический	1
4.	Конь гимнастический	1
5.	Мат поролоновый, гимнастический	1
6.	Мост гимнастический подкидной	1
7.	Обруч гимнастический	10
8.	Перекладина высокая	6
9.	Гантели разные	4
10.	Доска на гимнастическую стенку	1
11.	Канат для перетягивания	2
12.	Турник/перекладина	12
<b>Раздел спортивные игры</b>		
13.	Волейбольная стойка	1
14.	Мяч волейбольный	15
15.	Мяч баскетбольный	20
16.	Мяч футбольный	10
17.	Мяч набивной	16
18.	Игла для насоса	5
19.	Кольцо баскетбольное	2
20.	Насос	4
21.	Сетка волейбольная	2
22.	Сетка баскетбольная	2
23.	Свисток	5
24.	Форма баскетбольная	5
<b>Раздел легкая атлетика</b>		
25.	Граната для метания	20
26.	Планка для прыжков в высоту	1
27.	Рулетка	3
28.	Секундомер	4
29.	Стойка для прыжков в высоту	2
30.	Мяч для метания	10
31.	Эстафетная палочка	3
32.	Шиповки	10
<b>Раздел лыжная подготовка</b>		
33.	Комплект лыжный (лыжи, палки, ботинки, крепления)	70
34.	Ботинки лыжные	70
35.	Палки лыжные	70
36.	Лыжи	70
37.	Мазь лыжная	3
38.	Пробка-растирка	5

<b>Разное</b>		
39.	Набор для настольного тенниса (сетка, ракетки, шарик)	4
40.	Сетка для настольного тенниса	2
41.	Стол для настольного тенниса	3
42.	Ракетка для настольного тенниса	10
43.	Шарик для настольного тенниса	10
44.	Дартс комплект (мишень, дротики)	1
45.	Дротик для дартса	1
46.	Шашки	2
47.	Шахматы	6
48.	Часы шахматные	1
49.	Манишка	10
50.	Рюкзак	-
51.	Спальник	-
52.	Палатка	1
53.	Конус	15
54.	Фишка	2
55.	Гиря	4
56.	Штанга тренировочная	1
57.	Мешок боксерский	5
58.	Флаг	2
59.	Полоса препятствий/тоннель	2
60.	Подставка для гантелей	2
61.	Рукоход	2
62.	Компьютер	1
63.	Аптечка	1
64.	Эспандер	10
65.	Плакат методический	2
66.		-

### **Литература:**

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
- Учебная программа для учащихся 5 - 11 классов А.П.МАТВЕЕВ. 2001год.
- Авт. сос. А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Авт. сос. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2008 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2006 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2010 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г»;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года:
- Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312
- Закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ (ред.от 25.11.2013)  
« ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ  
СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. 2013год.