

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №103»**

<b>РАССМОТРЕНО:</b>	<b>СОГЛАСОВАНО:</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
На педагогическом совете	Заместителем директора по УВР	приказом директора от 27.08.2020
Протокол № 6 от 27.08.2020		№ 01-06/111-осн

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура  
10 класс**

**Базовый уровень**

Автор программы: В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.

## *Пояснительная записка*

---

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10 класса разработана в соответствии требованиями

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного стандарта среднего общего образования», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 1578, от 29.06.2017 №613);
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ № 103»;
- Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10 – 11 классы»
- Учебного плана МБОУ «СОШ № 103» на текущий учебный год
- Положения МБОУ «СОШ № 103» о рабочей программе (утверждена приказом № 01-06/133-3-осн от 31.08. 2016

Согласно учебному плану среднего общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 210 ч, из расчёта 3 ч в неделю с X по XI классы.

В учебном плане МБОУ «СОШ № 103» для 10-х классов определено: 3 часа в неделю, в год –105 (из расчета на 35 учебных недели), 11 класс – 34 учебных недели, 102 часа в год.

### *1. Планируемые образовательные результаты*

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 – 11 классов

направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## Личностные результаты

- **воспитание** российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- **формирование** гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; # готовность к служению Отечеству, его защите; **сформированность** мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- **сформированность** основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- **толерантное сознание** и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- **принятие и реализация ценности** 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, формирование умения оказывать первую помощь; # осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- **сформированность** экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; # ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### Метапредметные результаты

- **умение** самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- **умение** продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; # владение навыками познавательной,

учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- **готовность и способность** к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; # умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- **умение определять назначение** и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; # владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- **Метапредметные результаты** включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.
- **К метапредметным результатам** относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной

программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

## Предметные результаты

- **умение использовать** разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- **овладение современными** методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; # овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- **владение физическими упражнениями** разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- **овладение техническими приёмами** и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

## *2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»*

---

### **Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила,

выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под- держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной



школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы

контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

*Гимнастика (юноши):* лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

*Лёгкая атлетика (юноши):* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товара.

*Лыжная подготовка (юноши):* преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

*Единоборства (юноши):* приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

*Спортивные игры:* совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

*Гимнастика с элементами акробатики:* освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лёгкая атлетика:* совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка:* совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

*Элементы единоборств:* совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

### 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>
1	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.).	1
2	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	1
3	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
4	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон	1
5	Эстафетный Бег.	1
6	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин,	1
7	Бег на 3000 м	1
8	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1
9	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1
10	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена,	1
11	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена,	1
12	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места	1
	<b>Адаптивная физическая культура.</b>	<b>3</b>
13	Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями.	1
14	Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта.	1
15	Адаптивная двигательная реабилитация.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
16	Т.Б. при занятиях баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
17	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
18	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
19	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
20	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
21	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
24	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1
25	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1
26	Игра по правилам.	1
27	Игра по правилам.	1

	<b>Знания о физической культуре</b>	1
28	Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	1
	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	3
29	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	1
30	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	1
31	Требования современных условий жизни и производства к развитию координационных способностей.	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	5
32	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
33	Формы самостоятельных индивидуальных занятий.	1
34	Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности	1
35	Индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)	1
36	Режим дня для старшеклассников.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	12
37	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1
38	Оказание первой помощи при травмах	1
39	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
40	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1
41	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см –юноши, Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)-девушки	1
42	Кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью-юноши, Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов-девушки.	1
43	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	1
44	Лазание по канату,шесту-юноши,Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами-девушки.	1
45	Лазание по канату,шесту-юноши, Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами-девушки.	1
46	Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	1
47	Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	1
48	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1
	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	3
49	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	1
50	Варианты упражнений, воздействующих на развитие координационных способностей, из разных видов спорта	1
51	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
52	Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	12
53	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	1

54	Особенности физической подготовки лыжника.	1
55	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1
56	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
57	Переход с одно- временных ходов на попеременные.	1
58	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
59	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
60	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	1
61	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	1
62	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1
63	Переход с одно- временных ходов на попеременные. Первая помощь при травмах и обморожениях	1
64	Переход с одновременных ходов на попеременные. Первая помощь при травмах и обморожениях	1
	<b>Гандбол</b>	<b>6</b>
65	Т.Б. на уроках гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
66	Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
67	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
68	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
69	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам	1
70	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам	1
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
71	Т.Б. на уроках волейбола. Варианты подач.	1
72	Варианты техники приёма и передачи мяча	1
73	Варианты нападающего удара через сетку	1
74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	1
75	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1
76	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1
77	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1
78	Варианты подачи мяча.	1
79	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
80	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
81	Игра по правилам.	1
82	Игра по правилам волейбола.	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
83	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений	1
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6</b>
84	Т.Б. при занятиях единоборствами. Приёмы страховки.	1
85	Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1
86	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
87	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
88	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	1
89	Учебная схватка.	1
	<b>Футбол</b>	<b>6</b>
90	Т.Б. при занятиях футболом. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1
91	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1

92	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
93	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
94	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1
95	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
96	Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>9</b>
97	Т.Б на уроках лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт до 40 м.	1
98	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
99	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин	1
100	Бег на 3000м – юноши. Бег 2000м – девушки.	1
101	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1
102	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1
103	Метание мяча, гранаты.	1
104	Метание мяча, гранаты.	1
105	Эстафеты, старты из различных исходных положений,	1

## 11 класс

Раздел	Тема урока
Знания о физической культуре	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)
	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности
	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима.
Лёгкая атлетика.	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон
	Эстафетный Бег.
	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин,
	Бег на 3000 м
	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега
	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.
	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена
	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена,
Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места	
Адаптивная физическая культура.	Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями.
	Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта.
	Адаптивная двигательная реабилитация.
Баскетбол.	Т.Б. при занятиях баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники

	передвижений
	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
	Игра по упрощённым правилам баскетбола
	Игра по упрощённым правилам баскетбола.
	Игра по правилам.
	Игра по правилам
Знания о физической культуре	Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)
	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами
	Требования современных условий жизни и производства к развитию координационных способностей
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	Формы самостоятельных индивидуальных занятий.
	Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности
	Индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)
	Режим дня для старшеклассников.
Гимнастика с элементами акробатики.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
	Оказание первой помощи при травмах
	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см –юноши, Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)-девушки
	Кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью-юноши, Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов-девушки.
	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке
	Лазание по канату, шесту-юноши, Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами-девушки
	Лазание по канату, шесту-юноши, Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами-девушки.



	Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
	Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья).
	Варианты упражнений, воздействующих на развитие координационных способностей, из разных видов спорта
	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами
Знания о физической культуре.	Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит Лыжная подготовка
Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях
	Особенности физической подготовки лыжника.
	Основные элементы тактики в лыжных гонках.
	Переход с одновременных ходов на попеременные.
	Переход с одновременных ходов на попеременные.
	Преодоление подъёмов и препятствий
	Преодоление подъёмов и препятствий.
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований
	Переход с одно- временных ходов на попеременные. Первая помощь при травмах и обморожениях.
Переход с одно- временных ходов на попеременные. Первая помощь при травмах и обморожениях	
Гандбол	Т.Б. на уроках гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам
	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам.
Волейбол	Т.Б. на уроках волейбола. Варианты подачи.
	Варианты техники приёма и передачи мяча
	Варианты нападающего удара через сетку
	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
	Варианты подачи мяча.
	Игра по упрощённым правилам волейбола.
	Игра по упрощённым правилам волейбола
	Игра по правилам
Игра по правилам волейбола.	
Знания о фи-	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание

физической культуре	физического упражнения. Классификация физических упражнений
Элементы единоборств	Т.Б. при занятиях единоборствами. Приёмы страховки.
	Приёмы борьбы лёжа и стоя.
	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.
	Силовые упражнения и единоборства в парах
	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
	Учебная схватка.
Футбол	Т.Б. при занятиях футболом. Варианты остановок мяча ногой, грудью
	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.
Знания о физической культуре.	Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений
Лёгкая атлетика	Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений
	Стартовый разгон. Эстафетный бег.
	Бег на 3000м – юноши. Бег 2000м – девушки.
	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега
	Метание мяча, гранаты.
	Эстафеты, старты из различных исходных положений,

#### ***4. Контроль и оценка достижения планируемых образовательных результатов***

##### **Критерии оценки успеваемости по разделам программы**

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка **«отлично»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка **«хорошо»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку **«удовлетворительно»** ученики получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используют различные методы: опрос (в устной или письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответом на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

Оценка «**отлично**»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «**хорошо**»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «**удовлетворительно**»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «**неудовлетворительно**»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оцениваются большая группа или класс.

*Итоговая оценка успеваемости по физической культуре* складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющее: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовленной и специальной медицинским группам, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья

## 5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы, М., «Просвещение», 2019.
3. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Базовый уровень

## 6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1	<b>Учебно-практическое оборудование</b> Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жесткая. Мячи. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый (алюминевый) детский. Рулетка измерительная.	12 8 22 30 16 10 14 2
2	<b>Экранно-звуковые пособия</b> Аудиозаписи	Музыкальные диски для проведения занятий под музыку и спортивных праздников