

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 397 Кировского района Санкт-Петербурга имени Г.В. Старовойтовой**

СОГЛАСОВАНА
на заседании МО
протокол №7
от 29.08.2023 года

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №7
от 29.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 29.08.2023 года №284
директора ГБОУ гимназии № 397
им. Г.В. Старовойтовой
_____ Матвеева Т.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»

10 класс
Санкт-Петербург

2023 – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Образовательная программа школы;
- Положение о Рабочей программе;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Цель: 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.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций отцовства и материнства, подготовка к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс обеспечивает:

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение детей и подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов: 1.теоретического, 2.практического 3.контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

1. Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

2. Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

3. В содержании контрольно-оценочного раздела указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне физической культуры каждого ученика.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены разделами «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры». При этом в содержание каждого раздела включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта.

Формы организации занятий в старшей школе-уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых.

Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки. Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года

учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждом полугодии принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно, легко, четко, в играх проявил активность, находчивость, ловкость, точно соблюдать правила.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, со значительными ошибками, в играх допущена нерасторопность, неумение играть в команде.

Оценка «1»: отказ выполнять двигательное действие без уважительной причины или не смог.

Количество часов в год: 68

Количество часов в неделю: 2

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

1. В сфере отношения к себе:

- формирование ответственного отношения обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения; готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц; готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;
- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родителей (отцовства и материнства).
7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:
- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
 - готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
 - потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
 - готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.
8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

- Умение искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Умение осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

- наличие основ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Структура программы

Количество часов в год: 68

Количество часов в неделю: 2

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10 классе отведено 50 часов, на вариативную часть – 18 часов. Итого: 68 часов.

Содержание учебного предмета в 10 классе

№ п/п	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты	
			Предметные	У УД
1	Базовая часть	50		
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни 	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Регулятивные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Познавательные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической</p>

				культуры Коммуникативные: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
1.2	Легкая атлетика	14	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях, беге и прыжках (в высоту и длину) 	<p>Личностные: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях</p> <p>Регулятивные: владение умением организации проведения соревнований по легкой атлетике</p> <p>Познавательные: владение знаниями терминологии легкой атлетики</p> <p>Коммуникативные: при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p>
1.3	Гимнастика элементами акробатики.	с 14	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений 	<p>Личностные: владение знаниями страховки во время занятий</p> <p>Регулятивные: владеть основой выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Познавательные: владение знаниями о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, о развитии силовых способностей и гибкости</p> <p>Коммуникативные: при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p>
1.4	Кроссовая	8	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять 	Личностные: владение навыками организации соревнований

	подготовка.		общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)	по кроссу Регулятивные: знать технику безопасности при проведении соревнований и занятий Познавательные: уметь оказывать помощь в судействе Коммуникативные: координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
1.5	Спортивные игры (волейбол)	14	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности 	Личностные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности Регулятивные: знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу Познавательные: владение знаниями терминологии по волейболу Коммуникативные: при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
2	Вариативная часть	18		
2.1	Баскетбол		<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности 	Личностные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности Регулятивные: знать правила и организацию проведения соревнований по баскетболу Познавательные: владение знаниями терминологии по баскетболу

				Коммуникативные: при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
	Всего часов	68		

Календарно-тематическое планирование: 68 часов

№ урока	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Примечание
1			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции	1		
2			Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции, финиширование	1		
3			Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции, финиширование	1		
4			Спринтерский и эстафетный бег: бег на результат 100 м.	1	зачет	
5			Прыжок в длину способом «прогнувшись»: разбег с 11-13 шагов.	1		
6			Прыжок в длину способом «прогнувшись»: разбег с 13-15 шагов, отталкивание	1		
7			Прыжок в длину на результат.	1	зачет	
8			Метание гранаты. Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места.	1	тест	
9			Метание гранаты. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе.	1	тест	
10			Метание гранаты на результат.	1	зачет	
11			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Равномерный бег 20'. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра по волейболу.	1		
12			Равномерный бег 25'. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра по волейболу.	1		
13			Равномерный бег 25'. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра по волейболу.	1		

14			Бег на результат: 3000м. (юноши) и 2000м. (девушки).	1	зачет	
15			Инструктаж ТБ по гимнастике. Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма	1		
16			Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма	1		
17			Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма	1		
18			Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма	1		
19			Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма	1		
20			Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма	1		
21			Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма	1		
22			Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма. Оценивание подтягивания на перекладине; лазание по канату.	1	зачет	
23			Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		
24			Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		
25			Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		
26			Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		
27			Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		
28			Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оценивание техники выполнения комбинации из 5 элементов	1	зачет	
29			Инструктаж ТБ по волейболу. Нападающий удар. Прием мяча 2руками снизу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
30			Волейбол Верхняя передача мяча сверху в парах с шагом. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар.	1		
31			Волейбол Верхняя передача мяча сверху в парах с шагом. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар.	1		

32			Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Подача-приём.	1		
33			Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча 2руками снизу. Подача-приём. Оценивание техники выполнения передачи в шеренгах со сменой мест. Учебная игра	1	зачет	
34			Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Верхняя подача-приём. Учебная игра	1		
35			Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Нижняя подача-приём. Оценивание техники выполнения подачи мяча. Учебная игра	1	зачет	
36			Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Нижняя подача-приём. Приём мяча снизу. Учебная игра	1		
37			Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Нижняя подача-приём. Приём мяча снизу. Учебная игра	1		
38			Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Блок. Нижняя подача-приём. Приём мяча снизу. Учебная игра	1		
39			Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Блок. Верхняя подача-приём Оценивание техники выполнения подач мяча. Учебная игра	1		
40			Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Блок. Оценивание техники выполнения нападающего удара. Учебная игра	1	зачет	

41			Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Блок. Верхняя подача-приём	1		
42			Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Блок. Учебная игра	1		
43			Инструктаж ТБ по баскетболу. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение.	1		
44			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение.	1		
45			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение.	1		
46			Баскетбол. Сочетание приёмов. Позиционное нападение. Штрафной бросок.	1		
47			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение.	1		
48			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение.	1		
49			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение..	1		
50			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении в защите «заслон».	1		
51			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Оценивание техники ведения мяча.	1	зачет	
52			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх	1		

			игроков в нападении.			
53			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Оценивание техники передачи мяча.	1	зачет	
54			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1		
55			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Оценивание техники выполнения владения мяча в игре.	1		
56			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Оценивание техники броска в прыжке.	1	зачет	
57			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1		
58			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1		
59			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра	1		
60			Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Оценивание техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	1	зачет	
61			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 15'-20'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тестирование: 3*10м.;	1	тест	

			прыжок в длину с места.			
62			Бег в равномерном темпе 15'-20'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе.	1	тест	
63			Бег в равномерном темпе 15'-20'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
64			Бег на результат: 3000м. (юноши) и 2000м. (девушки).	1	зачет	
65			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции, финиширование	1		
66			Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции, финиширование	1		
67			Спринтерский и эстафетный бег: бег на результат 100 м.	1	зачет	
68			Метание гранаты на дальность.	1		

Итого

Количество часов по плану	Количество часов по факту	Выполнение программы (нужное подчеркнуть)
		Программа выполнена за счет уплотнения
		Программы выполнена в полном объеме

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарты второго поколения среднего общего образования по физической культуре 10-11 классы.- Москва «Просвещение» 2010	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3	Е.В.Конеева. Спортивные игры: правила, тактика, техника / серия «Высшее профессиональное образование».- Ростов, н/Д.: изд-во «Феникс»,2004.	Д
1.4	Рабочая программа по физической культуре. 10 класс. Методическое пособие /А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – М.: Планета, 2020	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф

2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами).- Волгоград: Учитель, 2005.	Д
2.4	Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П. А. Киселев, С. Б. Киселева. 3-е изд, стереотип, - М.: Планета, 2016	Д
2.5	Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками).- Волгоград: Учитель, 2005.	Д
2.6	Физическая культура. 9 -11классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / авт.-сост. А.Н.Каинов.- Волгоград: Учитель, 2009.	
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Вячеслав Платонов. Моя профессия – игра. Книга тренера.- СПб.: Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007	Д
3.2	Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России./ В.С.Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003	Д
3.3	Физическая культура. 11класс: ответы на экзаменационные билеты. / авт.-сост. М.И. Васильева.- Волгоград: Учитель, 2018.	Д
3.4	Богданов Д.Я. Занимательная психология спорта.- М.: «Шахком», 1993	Д

4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Компьютер	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая фотокамера	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Бревно гимнастическое высокое	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 5 м)	П

5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, 5 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обручи	Д
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Брусья гимнастические параллельные	Д
5.17	Коврик гимнастический	П
5.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.19	Сетка и стойки волейбольные	Д

5.20	Аптечка	Д
5.21	Коврик гимнастический	К
5.22	Штанги тренировочные	П
5.23	Планка и стойки для прыжков в высоту	Д
5.24	Фишки	П
5.25	Ворота для мини-футбола	П
5.26	Жилетки игровые цветные	П
6	Пришкольный стадион	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	П
6.2	Игровое поле для мини - футбола	П
6.3	Площадка игровая баскетбольная	П
6.4	Гимнастический городок	П
6.5	Столы настольного тенниса	П

6.6	Полоса препятствий	Д
-----	--------------------	---