

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского
Союза Б.А.Смирнова» города Воткинска УР**

« Рассмотрено»

Протокол №_1_____

От __30.08.2024_____

Заседания ШМО

Руководитель ШМО

Лебедева Т.Г.

« Утверждено»

Приказ №_123-ос_____

От __02.09.2024_____

Директор МБОУ СОШ № 5

И.Е. Фомичёва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 10 класса

Воткинск 2024

Рабочая программа по предмету физическая культура 10-11 класс составлена на основании

Программа разработана в соответствии с требованиями

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
- Приказа МО и Н РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования (ред от 12.08.2022 № 732)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (зарегистрирован Минюстом России 12 сентября 2022 г., регистрационный № 70034)
- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.05.2012 № 413» от 31.12.2015 № 1578.
- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.05.2012 № 413» от 29.06.2017 № 613
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 371 « Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74228)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028 « О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки РФ и Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования»
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 01.02.2024 № 62 « О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего и среднего образования»
- Приказа Минпросвещения России «О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» от 11.12.2020 № 712
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (зарегистрирован Минюстом России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822)

Рассчитана на ____ 68 ____ часа в год

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбрать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации

содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);

- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни;
- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
- воспитание творческого отношения к избранной профессии

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - Проектная работа - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Движение вверх» - Предметная олимпиада по разделу «Спортивные игры» -Круглый стол «Знатоки правил игры баскетбол» - Российские легенды баскетбола, победители Олимпиады - Соревнования по баскетболу среди 10-11 классов 	10
2	Модуль «Спортивные игры». Футбол	<ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Футбол» - Круглый стол «Знатоки правил игры в футбол» - Лучшие клубы премьер лиги, лучшие игроки российского футбола 	10
3	Способы самостоятельной двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Распространенные виды двигательной деятельности среди разных слоев населения 	5
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> - Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ - Проектная работа (выбор темы) 	4
5	Знания о ФК	<ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» - Олимпийские игры 2020-2021 	4
6	Прикладно-ориентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Белый снег» - история становления великой лыжницы Е.Вяльбе - Нормы ГТО 	12
7	Спортивная и физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Круглый стол «Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО» 	11
8	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Волейбол» - Круглый стол «Лучший знаток правил игры Волейбол» - Урок по тактике «Лучший знаток тактических действий в игре Волейбол» - Соревнования по волейболу среди 10-11 классов 	12

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	http://window.edu.ru
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	http://window.edu.ru
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	http://window.edu.ru
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	http://window.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	http://window.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	http://window.edu.ru
Итого по разделу		32	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	http://window.edu.ru
Итого по разделу		12	

Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	4	http://window.edu.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	7	http://window.edu.ru
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	http://window.edu.ru
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	http://window.edu.ru
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	http://window.edu.ru
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	http://window.edu.ru
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	http://window.edu.ru
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	http://window.edu.ru
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	http://window.edu.ru
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	http://window.edu.ru
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	http://window.edu.ru

10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	http://window.edu.ru
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	http://window.edu.ru
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	http://window.edu.ru
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	http://window.edu.ru
14	Техническая подготовка в футболе	1	http://window.edu.ru
15	Тактическая подготовка в футболе.ОФП.	1	http://window.edu.ru
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	http://window.edu.ru
17	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	http://window.edu.ru
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	http://window.edu.ru
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	http://window.edu.ru
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	http://window.edu.ru
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	http://window.edu.ru
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1	http://window.edu.ru
23	Техника судейства игры футбол	1	http://window.edu.ru
24	Техническая подготовка в баскетболе	1	http://window.edu.ru
25	Тактическая подготовка в баскетболе.ОФП	1	http://window.edu.ru
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	http://window.edu.ru
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	http://window.edu.ru
28	Развитие выносливости средствами	1	http://window.edu.ru

	игры баскетбол		
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	http://window.edu.ru
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Контрольная работа по основам знаний.	1	http://window.edu.ru
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении .Учебная игра.	1	http://window.edu.ru
32	Тренировочные игры по баскетболу	1	http://window.edu.ru
33	Техника судейства игры баскетбол	1	http://window.edu.ru
34	Техническая подготовка в волейболе	1	http://window.edu.ru
35	Тактическая подготовка в волейболе.ОФП	1	http://window.edu.ru
36	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	http://window.edu.ru
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	http://window.edu.ru
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	http://window.edu.ru
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	http://window.edu.ru
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	http://window.edu.ru
41	Совершенствование техники нападающего удара	1	http://window.edu.ru
42	Совершенствование техники одиночного блока	1	http://window.edu.ru
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	http://window.edu.ru
44	Тренировочные игры по волейболу	1	http://window.edu.ru
45	Техника судейства игры волейбол	1	http://window.edu.ru
46	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1	http://window.edu.ru
47	Совершенствование техники плавания способом брасс на груди	1	http://window.edu.ru

48	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	http://window.edu.ru
49	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	http://window.edu.ru
50	Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	http://window.edu.ru
51	Техника плавания на боку (передвижение в полной координации)	1	http://window.edu.ru
52	Техника прыжка в воду вниз ногами	1	http://window.edu.ru
53	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	http://window.edu.ru
54	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	http://window.edu.ru
55	Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку)	1	http://window.edu.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	http://window.edu.ru
57	Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО	1	http://window.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	http://window.edu.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1	http://window.edu.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	http://window.edu.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	http://window.edu.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из	1	http://window.edu.ru

	виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) Сдача контрольных нормативов.		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1	http://window.edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	http://window.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	http://window.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1	http://window.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	http://window.edu.ru
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	http://window.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Контрольно – измерительные материалы

Кодификатор

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе

По физической культуре

за 10 класс

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.		Здоровый образ жизни
	1.1	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.
	1.2	Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.
	1.3	Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.
	1.4	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
2		Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей.
	2.2	Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения.
	2.3	Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование.
	2.4	Регулярное наблюдения физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.
3		История физической культуры
	3.1	Летние и зимние Олимпийские игры современности.
	3.2	Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.
4		Техника безопасности
	4.1	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
	4.2	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 10-11 класс.

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
1		Раздел: Здоровый образ жизни
	1.1	Характеризуют основные приемы массажа.
	1.2	Характеризуют оздоровительное значение бани.
	1.3	Руководствуются правилами проведения банных процедур.

	1.4	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.
2		Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
	2.2	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики и устранения ошибок.
	2.3	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
	2.4	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
3		Раздел: История физической культуры
	3.1	Готовят рефераты на тему «Олимпийский вид спорта. Егорекордына Олимпиаде».
	3.2	Готовят рефераты на тему «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».
4		Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
	4.2	Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 10 класс

Название контрольной работы: *Итоговая контрольная работа по физической культуре.*

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
Приказа МО и НРФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом МО и НРФ от 31 декабря 2015 г. N 1578» от 29 июня 2017 г. N 61
2. **Характеристика структуры и содержания работы**
В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:
 - 1) 9 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.

- 2) 1 задание- задания с развернутым ответом, выявляющие и оценивающие освоение выпускниками различных комплексных умений.

Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

3. *Характеристика заданий по форме и уровню трудности*

Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
9	Б
1	П

4. *Время выполнения работы*

На выполнение работы отводится 45 минут.

5. *Оценка выполнения отдельных задний и работы в целом.*

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 9 задний, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 1 задание, за которые учащийся может получить максимально 2 балла. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2

Контрольная работа 10 класс.

1.К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

2. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

3. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

4. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

5. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

6. ег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

7. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

8. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

9. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

10. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом? Какие виды спорта вы знаете, относящиеся к Зимним Олимпийским видам спорта?

Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных принято решение принимать следующие виды нормативов:

- 1) Челночный бег 3*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.

3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать со2 по 8 и 10 классам. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок полученных за сдачу данных видов нормативов.

Протокол сдачи контрольных нормативов.

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка			Итоговая оценка
			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

Контрольные нормативы 10 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	8.0	7.6	7.3	9.3	8.7	8.4
Прыжок в длину с места.	190	215	230	160	180	200
Пресс за 30 секунд.	22	25	28	18	21	25

Обучающиеся отнесенные к подготовительной и специальной группе и освобожденные от физической нагрузки, после болезни, итоговую промежуточную аттестацию будут сдавать по следующим критериям:

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,

Специальная группа: - показать
 - рассказать технику исполнения,
 «5»- нет ошибок;
 «4»- допускается 1-2 ошибки;
 «3»- допускается 3 и более ошибок;
 «2» - все неверно.

3.Упражнение на пресс:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
 - показать
Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
 «5»- нет ошибок;
 «4»- допускается 1-2 ошибки;
 «3»- допускается 3 и более ошибок;
 «2» - все неверно.

Оценивание на уроке физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание

особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса

	мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,1	4,9	4,4	5,9	5,3	4,8
Бег 100 м	15,5	14,9	14,5	18,4	17,2	16,5
Бег 1000 м	5.00	4.20	3.50	5.40	4.50	4.30
Бег 2000 м(д) 3000 м (м)	16.40	15.40	13.40	12.00	10.50	9.45
Бег 300 м	1.07	1.02	0.57	1.27	1.17	1.07
6 мин. бег	21	25	29	17	21	25
Челн.бег (3*10 м)	8,0	7,6	7,3	9,3	8,7	8,4
Прыжок в длину	200	215	230	165	180	200
Наклон	4	8	13	8	14	20
Подтягивание	6	8	11	12	14	17
Пресс за 30 с	16	20	24	15	19	22
За 1 мин	42	47	52	32	42	47
Скакалка за 1 мин	120	130	140	130	140	150
Метание гранаты	22	26	32	11	13	18
Льжи 3км,5км	29.50	27.30	26.00	18.00	17.00	16.30
Челн.бег 5*10м	13,7	13,0	12,0	15,7	15,0	14,0

Оценивание на уроке физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. – натуживание; -- нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием .	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.	Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм. Все виды спорта
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание	-Лыжи -плавание		

	-скоростные упражнения.			
4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	Единоборства Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.
5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-Гимнастика борьба - прыжки	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Спортивная ходьба плавание туризм.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувырки.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания -подтягивание -борьба	Упражнения для укрепления прямой мышцы живота	Бег на выносливость, бег 60 м
7. Почки, пиелонефрит.	Прыжки, короткие дистанции.			
8.Желудочно-кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение			

	вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			
--	--	--	--	--

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
7. Выносливость, 3*10м, 6-минутный бег
8. Выносливость, 3*10, 60 м.

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,

- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;

3. Бег 30м, 60м, 100м:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;

«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

6. Бег 300м:

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед.помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	https://resh.edu.ru/
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	https://resh.edu.ru/
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	https://resh.edu.ru/
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	https://resh.edu.ru/
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	https://resh.edu.ru/
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	https://resh.edu.ru/
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	https://resh.edu.ru/
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	https://resh.edu.ru/
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	https://resh.edu.ru/
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	https://resh.edu.ru/
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	https://resh.edu.ru/
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	https://resh.edu.ru/
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	https://resh.edu.ru/
14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1	https://resh.edu.ru/

15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
16	Банные процедуры	1	https://resh.edu.ru/
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	https://resh.edu.ru/
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	https://resh.edu.ru/
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	https://resh.edu.ru/
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	https://resh.edu.ru/
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	https://resh.edu.ru/
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	https://resh.edu.ru/
25	Техническая подготовка в футболе	1	https://resh.edu.ru/
26	Тактическая подготовка в футболе	1	https://resh.edu.ru/
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	https://resh.edu.ru/
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	https://resh.edu.ru/
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	https://resh.edu.ru/

30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	https://resh.edu.ru/
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	https://resh.edu.ru/
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	https://resh.edu.ru/
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	https://resh.edu.ru/
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	https://resh.edu.ru/
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	https://resh.edu.ru/
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	https://resh.edu.ru/
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой	1	https://resh.edu.ru/

	деятельности		
44	Тренировочные игры по баскетболу	1	https://resh.edu.ru/
45	Техническая подготовка в волейболе. Контрольная работа по основам знаний.	1	https://resh.edu.ru/
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	https://resh.edu.ru/
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1	https://resh.edu.ru/
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	https://resh.edu.ru/
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	https://resh.edu.ru/
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/
56	Тренировочные игры по волейболу	1	https://resh.edu.ru/
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	https://resh.edu.ru/

58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	https://resh.edu.ru/
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	https://resh.edu.ru/
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	https://resh.edu.ru/
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	https://resh.edu.ru/
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	https://resh.edu.ru/
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	https://resh.edu.ru/
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	https://resh.edu.ru/
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	https://resh.edu.ru/
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	https://resh.edu.ru/
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	https://resh.edu.ru/
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	https://resh.edu.ru/
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/

75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/
79	Участие в соревнованиях	1	https://resh.edu.ru/
80	Участие в соревнованиях	1	https://resh.edu.ru/
81	Участие в соревнованиях	1	https://resh.edu.ru/
82	Участие в соревнованиях	1	https://resh.edu.ru/
83	Судейство соревнований	1	https://resh.edu.ru/
84	Судейство соревнований	1	https://resh.edu.ru/
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	https://resh.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://resh.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://resh.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://resh.edu.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1	https://resh.edu.ru/

	полу		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача контрольных нормативов.	1	https://resh.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	https://resh.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	https://resh.edu.ru/
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	https://resh.edu.ru/
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с	1	https://resh.edu.ru/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

