

Управление образование городского округа Первоуральск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28»  
623107 Свердловская область, г. Первоуральск, улица Зои Космодемьянской, 20  
Тел./факс: 8 (3439) 63 – 15 – 47; 63 – 13 – 97  
e-mail: [chkola28@mail.ru](mailto:chkola28@mail.ru)  
сайт: школа-28.рф

---

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании Педагогического совета  
протокол от «28» августа 2024 г. №1



УТВЕРЖДАЮ: А.В. Селонина  
Директор МАОУ СОШ №28  
(приказ от «02» сентября 2024 г. №310)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4603330)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

Первоуральск  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ Примерной рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и

инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в Примерной рабочей программе по трём основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в

жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных

модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;



— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
  - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
  - разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
- 2) базовые исследовательские действия:
- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
  - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
  - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
  - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
  - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
  - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

### 3) работа с информацией:

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### Овладение универсальными коммуникативными действиями:

#### 1) общение:

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

#### 2) совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **10 КЛАСС**

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— 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.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— 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 ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— 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 ГТО.

## **11 КЛАСС**

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— 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 и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 10-11 КЛАССЫ

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока	Элементы содержания	Т
	1	11			
	10	11	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 часов</b>		
1.			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. <b>Основные этапы развития физической культуры в России.</b>	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Способы закаливания организма.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности.	Зн ин Ус
2.			Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Высокий и низкий старт до 60 метров	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Совершенствование строевых упражнений. Стартовый разгон. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Ум де Ст бе ди
3.			<b>Бег 100 метров на результат (подготовка к сдаче норм ГТО)</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Ум де фи эс
4.			Формирование знаний и представлений учащихся о здоровом образе жизни. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Режим дня учащегося в разное время года. Игры и эстафеты.	М «4 Де - 9
5.			Мышцы и их функции. Метание гранаты 500 г – девушки, 700 г - юноши на дальность с места	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Подтягивание (юноши), упражнение на пресс (девушки). Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Ум де те Те фи по
6.			Доврачебная помощь при травмах. Кроссовая подготовка. Бег 1000	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры	Кс бе
7.			Кроссовая подготовка. 6-и. минутный бег от 1000 – до 1500 метров	ОРУ в движении. Бег. Кроссовая подготовка. 6-и. минутный бег от 1000 – до 1500 метров. Подвижные игры «Снайперы»	Те 10
8.			<b>Тест – бег 2000м. (подготовка к ГТО)</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м на результат или 3000 м без учета времени.	Ум де фи



9.		Преодоление полосы препятствий.	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игры и эстафеты с палочкой. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши).	Ум де ко сп
10.		Прыжки в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)	ОРУ на месте и в движении. Контроль уровня физической подготовленности. Прыжки в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)	Ум де фи
<b>БАСКЕТБОЛ - 10 часов</b>				
11.		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. <b>Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</b>	Ум ко ос те (по ос
12.		Профилактика травматизма. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Ум ра пе
13.		Терминология игры в баскетбол. Ведение мяча одной рукой попеременно на месте и в движении	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Ко дв пе
14.		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Ум ве в ст
15.		Тактика технические действия трёх игроков. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра в баскетбол	
16.		Совершенствование техники перемещения, владения мячом. Понятие о взаимодействии игроков в нападении.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	
17.		Ведение мяча с изменением направления движения по сигналу. Совершенствование тактических действий игроков	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча с партнёром. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Ко ве
18.		Технико-тактические действия в нападении игрока против двух противников	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении (быстрое нападение), в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
19.		Техника защитных действий одного и более игроков	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват,	Ум иг де
20.		Игра по упрощённым правилам: нападение быстрым прорывом через центрального игрока	накрывание). Борьба за мяч, не попавший в корзину). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра	
<b>II четверть</b>				
<b>ГИМНАСТИКА -12 час</b>				

21.		<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Техника длинного кувырка вперёд	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. <b>Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Профилактика вредных привычек.</b> Полоса препятствий. Упражнения на гибкость.	Ф
22.		Кувырок вперёд-назад в упор присев	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Кувырок назад в упор присев. Игровые упражнения на внимание.	К в у И п
23.		Кувырок назад в полу шпагат. Влияние гимнастических упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Элементы ходьбы и бега. Кувырок назад в полу шпагат. Эстафета по кругу с палочкой.	У д к а к у
24.		Длинный кувырок вперёд – мальчики Мост из положения стоя – девочки	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений с сочетанием различных положений рук, ног и туловища. Длинный кувырок вперёд – мальчики Мост из положения стоя – девочки.	У д к а к у
25.		Строевые упражнения. Стойка на голове – мальчики; стойка на лопатках – девочки.	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений с сочетанием различных положений рук, ног и туловища. Стойка на голове. Упражнения на внимание.	У д к а к у
26.		Комбинация из ранее разученных упражнений – на зачёт	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений. Комбинация из ранее разученных упражнений – на зачёт.	У д к а к у
27.		Прыжки через гимнастического козла в длину, способом «согнув ноги»	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Прыжки через гимнастического козла, способом «согнув ноги». Прыжки на скакалке.	К в у И п
28.		Прыжки через гимнастического козла в ширину, способом «согнув ноги». Тест на гибкость – стоя на скамье наклон вперёд	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Прыжки через гимнастического козла в ширину, способом «согнув ноги». Броски баскетбольного мяча в корзину.	К в у И п
29.		Тест на гибкость – стоя на скамье наклон вперёд <b>(ГТО). Оказание первой помощи при травмах.</b>	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Тест на гибкость – сидя наклон вперёд. Игра в баскетбол.	К в у И п
30.		Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, подтягивание на низкой – девочки	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, подтягивание на низкой – девочки.	К в у И п
31.		Упражнения в равновесии – ходьба по бревну приставным шагом	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Упражнения в равновесии – ходьба по бревну приставным шагом. Выполнение акробатических комбинаций.	К в у И п
32.		Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Броски набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра «Мяч среднему».	К в у И п
33.		Повторение ранее изученных акробатических упражнений	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Повторение ранее изученных акробатических упражнений. Игра в баскетбол.	К в у И п
			<b>III четверть</b>	
			<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ – 12 часов</b>	

34.		<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Освоение и совершенствование техники бесшажного хода	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация бесшажного хода, выноса рук. Техника отталкивания, работа спины и ног. Тактическое применение бесшажного хода	То
35.		Техника попеременного двухшажного хода	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанций от 4 до 5 км.	То
36.		Техника одновременного бесшажного хода	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Техника одновременного бесшажного хода.	
37.		Совершенствование техники разных видов хода	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с изменением темпа движений. Совершенствование техники разных видов хода. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 5 км.	О ль
38.		Техника подъёмов, торможения и поворотов	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с изменением темпа движений. Техника подъёмов, торможения и поворотов.	Б М Д
39.		Совершенствование техники спусков	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с изменением темпа движений. Строевые и порядковые упражнения. Совершенствование техники спусков.	
40.		Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов. Подвижная игра «Гонка с палками и без палок»	
41.		Переходы с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход, подъёмов, торможения и поворотов	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Переходы с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход, подъёмов, торможения и поворотов.	Д и
42.		Игры-эстафеты на лыжах	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Игры-эстафеты на лыжах.	
43.		<b>Прохождение дистанции 3 км-девочки, 5км – мальчики (подготовка к ГТО)</b>	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Прохождение дистанции 3 км-девочки, 5км – мальчики.	К в у
44.		Контроль техники подъёмов, торможения и поворотов	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений. Контроль техники подъёмов, торможения и поворотов.	
45.		Контроль прохождения дистанции от 4 до 5км. (девочки) от 5 до 6 км (мальчики)	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию. Контроль прохождения дистанции от 4 до 5км. (девочки) от 5 до 6 км(мальчики)	К у
<b>ВОЛЕЙБОЛ – 9 часов</b>				
46.		<b>Техника безопасности на уроках спортивных игр в волейбол</b>	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию движений. <b>Техника безопасности на уроках спортивных игр в волейбол.</b> Встречная эстафета с двумя мячами.	и
47.		Техника выполнения верхней передачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника выполнения верхней передачи. Двусторонняя учебная игра (по упрощённым правилам)	У де те
48.		Техника выполнения нижней прямой подачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Техника выполнения нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра (по упрощённым правилам)	
49.		Техника приёма мяча с подачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Техника приёма мяча с подачи. Двусторонняя учебная игра (по упрощённым правилам)	К в у
50.		Совершенствование ранее изученных приёмов игры в волейбол.	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Метание набивного мяча с места, с шага, от груди. Совершенствование ранее изученных приёмов игры в волейбол.	К в у

51.		Техника приёма мяча снизу	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Техника приёма мяча снизу.	К в у
52.		Техника верхней прямой подачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника верхней прямой подачи. Подвижная игра в волейбол двумя мячами.	К в у
53.		Техника комбинированных упражнений верхней и нижней передачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника комбинированных упражнений верхней и нижней передачи. Учебная игра в волейбол.	К в у
54.		Контроль выполнения изученных элементов движений во время игры в волейбол	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Контроль выполнения изученных элементов движений во время игры в волейбол. Учебная игра в волейбол.	
			<b>IV четверть</b>	
			<b>БАСКЕТБОЛ – 5 часов</b>	
55.		<b>Терминология элементов баскетбола, основные правила соревнований. Профилактика травматизма на уроках баскетбола.</b>	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений. Терминология элементов баскетбола, основные правила соревнований. Профилактика травматизма на уроках баскетбола.	З б и
56.		Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча попеременно левой и правой рукой	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча попеременно левой и правой рукой. Встречная эстафета с двумя мячами.	У д ф
57.		Броски баскетбольного мяча в кольцо от штрафной линии	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с мячом. Броски баскетбольного мяча в кольцо от штрафной линии. Игры и эстафеты с бегом.	У д ф
58.		Совершенствование технических приёмов бросков мяча в кольцо	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с мячом. Совершенствование технических приёмов бросков мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.	У д ф
59.		Применение разученных приёмов в условиях учебной игры	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с мячом. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.	У д ф
			<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 9 часов</b>	
60.		<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Преодоление горизонтальных препятствий Барьерный бег</b>	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Ходьба через барьеры, бег с барьерами.	
61.		<b>Прыжки в длину с места – на результат (подготовка к ГТО)</b>	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Игры и эстафеты.	У д т д
62.		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	ф
63.		<b>Тест – бег 2000м. (подготовка к ГТО)</b>	ОРУ в движении. Бег 2000 метров – на результат. Подвижные игры «Снайперы»	Т 10
64.		<b>Бег 100 метров на результат (подготовка к ГТО)</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	У д ф э
65.		Бег 60 метров – на результат.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт. Бег 60 метров – на результат.	Д
66.		Метание мяча на дальность. Игра в футбол.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Двусторонняя игра в футбол.	

67.		<b>Метание гранаты (подготовка к ГТО)</b>	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Метание гранаты на дальность. Эстафета парами
68.		Техника прыжка в длину с разбега	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника прыжка в длину с места и с разбега. Эстафета по кругу с палочкой.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР

### 1. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпы прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий, даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

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

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

#### Контрольные нормативы

Вид	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,2	4,5	5,0	4,8	5,0	5,5
100 м	13,7	14,0	14,5	17,5	18,0	19,0
200 м	31,0	33,0	35,0	37,0	40,0	43,0
500 м	1,40	1,50	2,00	2,00	2,15	2,30

1 км	3.50	4.15	4,40	4.50	5.00	5.30
2 км	9,00	10.00	10.30	10.00	11.00	12,00
3 км	13.30	14.30	15.30			
прыжок с места	2,30	2,20	2,00	1,90	1,80	1,60
тройной с места	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
8-ми скок	18	16	14	16	14	10
челночный бег 10 x 10 м	26.0	27.0	30.0	29.0	30.0	34.0
Пресс	50	45	40	50	45	40
подтягивание	16	14	10	20	15	10
скакалка	110	100	90	120	110	100



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

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций:  
базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f41b590>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f41b590>,

РЭШ Инфоурок

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861803

Владелец Селюнина Анна Владимировна

Действителен с 24.03.2024 по 24.03.2025