

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3

Утверждаю  
Директор МБОУ ТСОШ № 3  
\_\_\_\_\_С.А.Бударин  
Приказ от 31.08.2021 г. №90

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**

уровень общего образования (класс) среднее общее образование, 10 класс

Количество часов в неделю 3, за год 105 часа

Учитель Бударин Сергей Александрович.

Рабочая программа к учебнику «Физическая культура», 10-11 класс для общеобразовательных организаций /В.И.Лях, А.А.Зданевич М.: Просвещение, 2011, на основе примерной , авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, 2011, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

ст. Тацинская  
2021-2022 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа для 10 класса разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура»; на основе Примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А. Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011г.»

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как *общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности*, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

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

#### **Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **Критерии оценивания планируемых результатов**

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет **комплексный подход к оценке результатов образования**, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

**Личностные** результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

**Оценка метапредметных результатов** - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по

физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

### 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов

Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

### 3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### 4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги



Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

#### 4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

**7. Для тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	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 определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
------------	-----	---

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ урока	Тема	Дата	Содержание:	Элементы содержания	Контроль знаний
<b>Основы знаний по ФК (1 ч) Легкая атлетика (11 ч)</b>					
1	Вводный инструктаж по Т/Б по легкой атлетике	02.09	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</p> <p>Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов</p> <p>Уметь метать мяч на дальность с разбега</p> <p>Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель</p> <p>Уметь метать гранату на дальность</p>	<p>Инструктаж по ТБ Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега</p> <p>Финиширование. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей</p> <p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Биохимические основы прыжков</p> <p>Челночный бег</p> <p>Прыжок в длину на результат.</p> <p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Биохимическая основа метания</p> <p>Метание гранаты из различных положений. Соревнования по легкой атлетике, рекорды</p> <p>Метание гранаты дальность дистанции 70–80 м</p>	<p>Текущий</p> <p>Без учета времени</p> <p>Фронтальный</p> <p>Корректировка выполнения команд</p> <p>Фиксирование результатов</p> <p>Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания</p> <p>Корректировка техники прыжков</p> <p>Выполнения правил игр</p> <p>Страховка, коррекция движений</p> <p>Фиксирование дозировки, точность исполнения</p> <p>Контроль над правильностью выполнения</p>
2	Низкий старт. Стартовый разгон	06.09			
3	РДК – быстроты. СУ	07.09			
4	Поднимание туловища за 30с Наклоны из положения стоя (гибкость)	09.09			
5	Прыжки в длину с места Подтягивание (м); сгибание рук в упоре лежа (д)	13.09			
6	Низкий старт - 100м. РДК – сила	14.09			
7	Метание гранаты 500х700 г Эстафетный бег	16.09			
8	Бег 30м СУВ. Прыжок в длину с разбега	20.09			
9	Бег 100м	21.09			
10	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 500х700г .	23.09			
11	Челночный бег 3*10м	27.09			
12	Совершенствование техники Л/А упр.	28.09			

13	Совершенствование ОФК через игровую деятельность.	30.09			
14	С/И «Стритбол» 3х3 (д); футбол (ю)	04.10			
15	ОФП. С/И элементы волейбола (д) «Стритбол» 3х3 (ю)	05.10			
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>					
16	Кроссовая п-ка. Т/Б на уроках. Бег по пересеченной местности .	07.10		Бег в равномерном темпе 4000х3000м БУВ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м(девочки).	Без учета времени Фронтальный Фиксирование результатов Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания Выполнения правил игр Страховка, коррекция движений Фиксирование дозировки, точность исполнения Контроль над правильностью выполнения.
17	СУ бегуна	11.10			
18	Бег 1000 м	12.10			
19	РДК выносливости	14.10			
20	Полоса препятствий	18.10			
21	Бег 2000 м СУВ. Тестирование	19.10			
22	Бег 3000 м СУВ. РДК сила	21.10			
23	СУ Бегуна	25.10			
24	Чередование беговых и силовых упражнений	26.10			
<b>Вариативная часть (3 ч)</b>					
25	С/игры «Стритбол» 3х3 (д); футбол (м)	28.10			
26	С/игры элементы волейбола (д); футбол (м)	08.11			
27	ОФП. С/игры «Стритбол» 3х3 (м-д)	09.11			
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
28	Гимнастика с основами акробатики. Т/Б на уроках.	11.11	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным	Текущий Фронтальный: выполнение

29	Развитие силы и координационных способностей.	15.11	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь.	и духовным ценностям ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	комбинации из разученных элементов Оценка техники выполнения висов. Корректировка движений, страховка Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения Выполнение правил
30	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	16.11			
31	Развитие гибкости. Развитие силовых способностей.	18.11			
32	Круговая тренировка на совершенствование ОФК.	22.11	На совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
33	Совершенствование висов и упоров.	23.11	На совершенствование общеразвивающих Упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
34	Строевые приемы	25.11	На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), на тренажерах. Девушки: Комбинации	



				упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	
35	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Развитие силы.	29.11	На освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	
36	Атлетическая гимнастика – круговая тренировка.	30.11			
37	Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций	02.12	На развитие координационных способностей.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике.	
38	Строевые приемы .СФП – учет ОФК.	06.12		Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений	
39	Совершенствование координационных	07.12	На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Юноши: Лазанье по двум	

	способностей. Упражнения в равновесии – комбинация (бревно).			канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями, набивными мячами.	
40	Совершенствование акробатических комбинаций, приближенным к соревновательной деятельности.	09.12		Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	
41	Упражнения в равновесии – комбинация. Развитие силы.	13.12	На развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	
42	ОФП; СФП – учет ОФК (скакалка).	14.12	На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	
43	Совершенствование акробатических комбинаций.	16.12			
44	Акробатическая комбинация соревновательной деятельности.	20.12	На знания о физической культуре.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	
45	Совершенствование опорных прыжков.	21.12	На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	

### Вариативная часть (3 ч)

46	Опорный прыжок.	23.12	Самостоятельные занятия.	Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	
47	Двусторонняя игра в баскетбол. Броски по заданию.	27.12			
48	Двусторонняя игра. Штрафной бросок.	28.12			

### Основы знаний (1ч)

#### Спортивные игры. Баскетбол (30ч)

49	Баскетбол. Правила Т/Б в баскетболе. Правила баскетбола.	30.12	<p>Уметь:                      Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками и осуществлять судейство игры.                      Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.                      Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий в процессе игровой деятельности.</p>		<p>Текущий.                      Индивидуализация нагрузки.                      Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу                      Фиксирование дозировки.                      Контроль выполнения упражнений.                      Оценка техники игры.                      Корректировка:                      -выполнения команд                      - техники движения                      - техники и такта                      - техники игры.                      Оценка техники остановки.                      Оценка техники передачи мяча.                      Оценка техники ведения мяча.                      Оценка техники штрафного броска.                      Оценка техники бросков.</p>
50	Правила игры. Судейство. Терминология баскетбола.	13.01			
51	Игра в баскетбол по основным правилам. Броски по заданию.	17.01			
52	Совершенствование комбинации из основных элементов техники владения мячом. Штрафной бросок.	18.01			
53	Упражнения для совершенствования техники владения мячом и развития скоростных качеств.	20.01			
54	Совершенствование передвижений и остановок. Упражнения для совершенствования техники броска.	24.01			
55	Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	25.01			

56	Бросок мяча со средней дистанции в прыжке.	27.01			
57	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	31.01			
58	Индивидуальные действия в нападении и защите.	01.02	На овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
59	Учебная игра по заданию. Личная и зонная защита (2х3).	03.02			
60	Зонная защита (3х2).	07.02	На освоение и совершенствование ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника.	
61	Совершенствование индивидуальной техники защиты (перехват мяча, выбивание, накрытие броска).	08.02		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях	
62	Зонная защита (2х1х2). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	10.02	На освоение и совершенствование техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направлени движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным	
63	Сочетание приемов ведения и броска.	14.02			

				сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
64	Бросок мяча в прыжке с сопротивлением защитника.	15.02	На овладение и совершенствование техники бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после видения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием в прыжке. Варианты бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Броски с различных дистанций по заданию.	
65	Нападение против зонной защиты.	17.02			
66	Нападение против личной защиты.	21.02	На освоение индивидуальной	Вырывание и выбивание мяча.	
67	Развитие скоростно-силовых качеств.	22.02	техники защиты и совершенствование техники защитных действий	Перехват мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Личная и зонная защита.	
68	Игра в баскетбол по правилам.	24.02	На закрепление техники владения мячом и развития, и совершенствования координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие, и совершенствование координационных качеств и координационных способностей.	
69	Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, перехват и накрывание мяча).	28.02			
70	Учебная игра по заданию. Нападение против личной защиты. Штрафной бросок.	01.03	На закрепление и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом	
71	Бросок мяча полукрюком в движении.	03.03			
<b>Волейбол (10 ч)</b>					
72	Т/Б на уроках волейбола	10.03	Уметь выполнять различные передачи нижняя прямая	Стойки .перемещения	

73	Верхняя передача мяча в парах.	14.03	подача; мяча: двумя руками сверху, в парах, нижний прием и передача верхняя прямая подача блокирование;	,приемы и передачи мяча ,знать правила игры ,развитие скоростно-силовых качеств, нападающий удар и блокирование.	
74	Прием мяча снизу.	15.03			
75	Нижняя передача мяча. Игра в волейбол.	17.03			
76	Развитие силовых качеств. Нападающий удар	21.03			
77	Учебная игра	22.03			
78	Нападающий удар	04.04			
79	Верхняя передача -прием снизу. Учебная игра	05.04			
80	Верхняя передача в парах и тройках .	07.04			
81	Учебная игра.	11.04			
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>					
82	Т/Б на уроках.	12.04			
83	Бег по пересеченной местности	14.04			
84	РДК выносливости	18.04			
85	СУ бегуна	19.04			
86	Бег 1000 м	21.04			
87	Бег 2000 м,3000 м.	25.04			
88	РДК сила	26.04			
89	Преодоление полосы препятствий	28.04			
90	Чередование беговых и силовых упражнений (комбинированный) совершенствование ОФК	05.05			
91	РДК выносливости	12.05			
92	С/игры (д) «Стритбол» 3х3; (м) футбол	16.05			
93	ОФП. С/игры элементы волейбола (д); «Стритбол» 3х3 (м)	17.05			

### Легкая атлетика (11 ч)

94	Т/Б на уроках – л/а	19.05	<p>Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи</p> <p>Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки</p> <p>Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге</p> <p>Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча</p> <p>Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега</p> <p>Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм</p> <p>Уметь пробегать дистанцию 2000 м</p>		<p>Текущий</p> <p>Без учета времени</p> <p>Фронтальный</p> <p>Корректировка выполнения команд</p> <p>Фиксирование результатов</p> <p>Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания</p> <p>Корректировка техники прыжков</p> <p>Выполнения правил игр</p> <p>Страховка, коррекция движений</p> <p>Фиксирование дозировки, точность исполнения</p> <p>Контроль над правильностью выполнения</p>
95	РДК - быстроты	23.05			
96	Поднимание туловища за 30с Наклоны из положения сидя (гибкость)	24.05			
97	Прыжки в длину с места Подтягивание (м); сгибание разгибание рук в упоре лежа (д)	26.05			
98	Спринтерский бег 30; 100 м Низкий старт – технический контроль	30.05			
99	Челночный бег 3x10 м. Метание гранаты.	31.05			
100	Технический контроль прыжка в длину с разбега				
101	Бег 30; 100 м – учет Прыжок в длину с разбега - контроль				
102	Эстафетный бег 150 м. Челночный бег 3x10 результат.				
103	Низкий старт 100 м. Метание гранаты 700x500 г				
104	РДК быстроты				
105	Преодоление полосы препятствий				

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3 предусмотрено обязательное изучение предмета физическая культура на этапе среднего общего образования в 10 классе в объеме 105 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2021 - 2022 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 3 курс программы реализуется за 99 часов. В текущем учебном году Правительство РФ определило 6 праздничных дней (8 марта, 2, 3, 9,10 мая). Учебный материал изучается в полном объеме.

### Учебно- методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2011г.
2. Матвеев А.П., Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2009.
4. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 2009г. – №4. – С. 1-103.
5. Физическая культура: учебник 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

ШМО учителей

Физической культуры

МБОУ ТСОШ № 3

от 26.08.2021 года № 1

\_\_\_\_\_З.Н. Гурова

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

от 27.08.2021 года № 1

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_Н.Ю. Сизова