Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира

«Средняя общеобразовательная школа № 31

имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина»

ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА

Подписано цифровой подписью: ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
Дата: 2023.09.18 13:37:27 +03'00'

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ

_____Т.А. Нарышкина

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____Т.В.Григорьева

Приказ №315 от 30.08.2023

Рабочая программа по Физической культуре

Среднее общее образование, 10 класс

Количество часов — 105

Рабочую программу составил

учитель Нарышкина Т.А.

г. Владимир

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В 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, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При создании 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.

При формировании основ 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 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 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 рабочей программе для 10 класса 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 рабочей программе по трем 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 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, придание ей личностно значимого смысла, содержание 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается в образовательной организации, 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 рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнения модуля «Базовая физическая подготовка».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В примерную программу внесены изменения в соответствии с приказом № 266 «Об утверждении календарного учебного графика и режима работы в 2023-2024 учебном году » от 30.06.2023 г. Она рассчитана на 105 часов 3 ч в неделю, 35 учебные недель).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС основного общего образования и в «Унивесальном кодификаторе элементов содержания и требование к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования».

Рабочая программа обеспечена УМК для преподавателя:

1. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учрежденийВ.И. Лях – М. : Просвещение, 2012.- 160 с./

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень /В.И. Лях.-6-е изд. – М. : 2019 – 255 с. /

Рабочая программа обеспеченаУМК для обучающихся:

Физическая культура 10-11 класс: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень. / В.И. Лях. –2-у изд.-М.: 2014

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры

История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

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»

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.

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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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 волонтёрской 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 убеждённость, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Программные разделы и темы	**Программное содержание**	**Характеристика деятельности учащихся**	
Знания о физической культуре (8 часов) *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 его 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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—	*Круглый стол* (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»: — распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека; составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы. *Коллективная дискуссия* (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»: — готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизнисовременного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. Роль и значение соревновательно - достиженческой физической	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ **https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/** ***https://www.gto.ru***

	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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»	культуры в современном обществе; — проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. *Беседа с учителем* (информация учителя, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, Интернета и дополнительных литературных источников). Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне" (ГТО)»: — обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества; — рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков. *Тематическое занятие* (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета). Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»: — обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе; — обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают	

		заключение о целесообразности их обязательного выполнения; - обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся; — анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания	
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	*Проектная деятельность исследовательского характера* (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»: — распределяются по группам и определяются с темой проекта: 1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье; — определяют цель проекта и формулируют его результат; — намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа; — распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления); — разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе; — организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы. *Круглый стол* (рефераты и фиксированные выступления с использованием материала учебника и Интернета, видеоматериалов). Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»: знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях,	www.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ **https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/** **https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah**

		основных направлениях и целевых задачах; — выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание: 1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение. 2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение. 3) Шейпинг: история и целевое предназначение. 4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение. 5) Стретчинг: история и целевое предназначение; - организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов	
Способы самостоятельной двигательной деятельности (10 часов) *Физкультурнооздоровительные 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 в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой 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 Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок	*Тематическое занятие* (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления). Тема «Основы организации образа жизни современного человека»: — знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни; — знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; — знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. *Индивидуальная проектная деятельность практического характера* (образец проекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме про- екта) Тема «Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»: — определяют цель проекта и формулируют его результат; — намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа; — осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности; — разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют	www.edu.ru **www.school.edu.ru** **https://uchi.ru/** https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ **https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah**

		их оформление и готовят тексты выступлений; организуют обсуждение проектов с учащимися класса отвечают на вопросы. *Беседа с учителем* (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»: *Мини-исследование* (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»: — обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом; — анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения; — обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы; — делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. *Мини-исследование* (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»: — знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания(настроение, самочувствие, режим сна и питания); — проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям; — анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания; знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания(измерение артериального давления, проба Штанге и Генча); обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.	

		Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»: — знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; — знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса. *Мини-исследование* (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»: — обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения; — обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС); определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов *Мини-исследование* (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»: — обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения; — обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью	

		специальной формулы (УФС); определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов.	
Физическое совершенствование (54 часа) *Физкультурно-оздоровительная деятельность*	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение 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	*Практическое занятие* (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»: — определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц; — знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки; — разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки *Практическое занятие* (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета) Тема «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»: — составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня; — составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня *Практическое занятие* (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой»: — знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметноориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки *Практическое занятие* (с использованием материала учебника	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ **https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah**

		и дополнительного иллюстративного материала из Интернета) Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»: — знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметноориентированной направленностью; — разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки	
Спортивно-оздоровительная деятельность *Модуль «Спортивные игры»* 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	*Практические занятия* (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»: — знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; — разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); — знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях; — разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); — знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). — знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности; закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ **https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/** **https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah**

Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (32 часа)	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	*Учебно-тренировочные занятия* (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетик, лыжная подготовка); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ **http://www.kazedu.kz/** ***https://www.gto.ru***

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины,

вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Выведение итоговых оценок

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки

ученика по физической культуре.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

класс	Автор, название, издательство, год выпуска
10-11классы	1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень /В.И. Лях.-2-е изд. – М. : 2014 – 255 с. / 2 .Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. 3. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений В.И. Лях – М. : Просвещение, 2012.- 160 с./ 4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)- 5-6 ступень 5. Спортивное многоборье (тесты) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (16-17 лет)

Характеристика оценочных материалов

Обязательные виды (тесты).

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а

разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъём туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ногив коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

нормативы	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.7	5.1	5.4	4.8	5.3	5.8
Прыжок в длину с места (см)	230	200	190	195	175	165
6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Подтягивание (раз)	12	8	5	16	12	6
Бег 60 м (сек)	9,2	10,0	10,6	10,0	10,6	11,0
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание мяча (м)	45	40	37	35	32	30

Бег на выносливость (мин)	19	17	15	17	16	14
Гибкость (см)	12	9	5	14	12	7
Угол в упоре (сек)	5	4	3	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-	-
Челночный бег 3х10 м (сек) Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	8.2 130	8.0 120	7.6 110	9.7 140	9.3 130	8.7 120
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд (кол-во раз)	45	40	35	40	35	26
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 10-го класса

V.СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется на уроках физической культуры.
К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются учащиеся, посещающие уроки физической культуры, не имеющие справку об освобождении от занятий физической культурой, выданную медицинским учреждением.
От сдачи нормативов комплекса ГТО освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группе.

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Модуль «Лёгкая атлетика»-9 часов							
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры и на занятиях легкой атлетикой. Техника легкоатлетического бега.	1		40			Текущий,оперативный
2.	Техника легкоатлетического бега. Физическая культура как социальное явление.	1		40			Текущий, оперативный
3.	Техника легкоатлетического бега.		20	20			
4.	Техника легкоатлетического бега. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.			40			
5.	Техника легкоатлетического бега. Правила измерения показателей физической подготовленности.						
6.	Нормы ГТО.	1	20	20			Контрольный
7.	Нормы ГТО.	1		40			Текущий, оперативный
8.	Метание мяча на дальность. Биохимическая основа метания мяча.	1		40			Текущий, оперативный
9.	Метание гранаты из различных положений.	1	20	20			Контрольный
Модуль «Кроссовая подготовка»							

10.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		40			Текущий, оперативный
11.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	25	15			Контрольный
12.	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1		40			Текущий, оперативный
13.	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1		40			Текущий, оперативный
14.	Круговая тренировка на развитие силы. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		40			Контрольный
15.	Бег *(2000 м, 3000 м)* на результат.	1	10	30			Текущий, оперативный
16.	Преодоление полосы препятствий	1		40			Текущий, оперативный
Модуль «Спортивные игры» Баскетбол – 12 часов							
17.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника игры в баскетбол.	1		40			Текущий, оперативный
18.	Техника игры в баскетбол. Совершенствования ранее изученных элементов игры.	1		40			Текущий, оперативный
19.	Техника игры в баскетбол. Вырывание, выбивание, отбор мяча.	1		40			Текущий, оперативный
20.	Обманные движения уходом, остановкой.	1		40			Контрольный
21.	Тактика игры в баскетбол. Позиционное нападение.	1		40			Текущий, оперативный
22.	Тактика игры в баскетбол. Позиционное нападение.	1		40			Текущий, оперативный
23.	Тактика игры в баскетбол. Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный
24.	Тактика нападения быстрым прорывом.	1		40			Текущий, оперативный
25.	Тактика нападения быстрым прорывом.	1		40			Текущий, оперативный

	Учебная игра.						
26.	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.	1		40			Текущий, оперативный
27.	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра.	1	20	20			Текущий, оперативный
28.	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне" (ГТО)». Развитие силовых способностей.	1		40			Текущий, оперативный
29.	Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	1		40			Текущий, оперативный
30.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1		40			Текущий, оперативный
31.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.	1		40			Текущий, оперативный
32.	Подготовка к сдачи норм ГТО. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1		40			Текущий, оперативный
33.	Сдача норм ГТО.	1	20	20			контрольный
34.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1		40			Текущий, оперативный
35.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1		40			Текущий, оперативный
36.	Прыжки через скакалку на месте.	1	20	20			Контрольный
Модуль «гимнастика»-13 часов							
37.	Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Висы и упоры.	1		40			Текущий, оперативный
38.	Висы и упоры.	1		40			Текущий, оперативный
39.	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1		40			Текущий, оперативный
40.	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1		40			Текущий, оперативный
41.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	20	20			Контрольный
42.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1		40			Текущий, оперативный

43.	Лазание по канату. Акробатические упражнения.	1	20	20			Контрольный
44.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1	20	20			Контрольный
45.	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка.	1		40			Текущий, оперативный
46.	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка.	1		40			Контрольный
47.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Спортивные игры.	1		40			Контрольный
48.	Сдача норм ГТО.	1	10	30			Текущий, оперативный
49.	Атлетическая гимнастика. Спортивные игры.	1		40			Текущий, оперативный
Модуль «Зимние виды спорта»-14-часов							
50.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Развитие двигательных качеств.	1		40			Текущий, оперативный
51.	Двухшажный попеременный ход	1		40			Текущий, оперативный
52.	Двухшажный попеременный ход	1		40			Текущий, оперативный
53.	Развитие двигательных качеств (общая и силовая выносливость и координация). Теория	1	20	20			Контрольный
54.	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом».	1		40			Текущий, оперативный
55	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом».	1		40			Текущий, оперативный
56.	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом».	1	20	20			Контрольный
57.	Развитие двигательных качеств (Общая и силовая выносливость и координация). Теория	1		40			Текущий, оперативный
58.	Одновремнный одношажный ход. Подъем	1		40			Текущий, оперативный

	скользящим шагом. Торможение "плугом".						
59.	Одновремнный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Торможение "плугом".	1	20	20			Текущий, оперативный
60.	Развитие двигательных качеств (общая и силовая выносливость и координация).	1		40			Текущий, оперативный
61.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем скользящим шагом. Переход из торможения в поворот.	1		40			Текущий, оперативный
62.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем скользящим шагом. Переход из торможения в поворот.	1	20	20			Контрольный
63.	Бег 1500 м. Силовые упражнения. Имитация лыжных ходов.	1		40			Текущий, оперативный
64.	Техника конькового хода (одновременный двухшажный ход).	1		40			Текущий, оперативный
65.	Техника конькового хода (одновременный двухшажный ход).	1		40			Текущий, оперативный
66.	Развитие двигательных качеств (общая и силовая выносливость и координация)	1		40			Текущий, оперативный
67.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот "плугом".	1		40			Текущий, оперативный
68.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот "плугом".	1	30	10			Контрольный
69.	Развитие двигательных качеств (общая и силовая выносливость и координация)	1		40			Текущий, оперативный
Модуль «Спортивные игры» Баскетбол – 10 часов							
70.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника игры в баскетбол.	1		40			Текущий, оперативный
71.	Техника игры в баскетбол.	1		40			Текущий, оперативный.
72.	Техника и тактика игры в баскетбол.	1		40			Текущий, оперативный.
73.	Техника и тактика игры в баскетбол.	1		40			Контрольный.
74.	Техника и тактика игры в баскетбол.	1		40			Текущий, оперативный.
75.	Техника и тактика игры в баскетбол.	1		40			Контрольный.
76.	Техника и тактика игры в баскетбол.	1		40			Текущий, оперативный.
77.	Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный.
78.	Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный.
79.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		40			Текущий, оперативный.
80.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		40			Текущий, оперативный.

81.	Сдача норм ГТО	1	25	15			Контрольный
Модуль «Легкая атлетика»-17 часов							
82.	Техника безопасности на уроках физической культуры и на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		40			Текущий, оперативный.
83.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		40			Текущий, оперативный.
84.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	25	15			Контрольный
85.	Техника бега на короткие дистанции.	1		40			Текущий, оперативный.
86.	Техника бега на короткие дистанции.	1		40			Текущий,оперативный.
87.	Техника бега на средние дистанции.	1	20	20			Текущий,оперативный.
88.	Техника бега на средние дистанции.	1		40			Контрольный
89.	Метание малого мяча на дальность.	1		40			Текущий, оперативный
90.	Метание малого мяча на дальность.	1		40			Текущий, оперативный
91.	Метание малого мяча на дальность.	1	25	15			Контрольный
92.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1		40			
93.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1		40			
94.	Контрольный урок.	1	30	10			Текущий, оперативный
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	1		40			Контрольный
96.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	1		40			Текущий, оперативный
97.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	1	20	20			Контрольный
98.	Кроссовый бег.	1		40			Текущий, оперативный
99.	Кроссовый бег.	1		40			Текущий, оперативный
100	Кроссовый бег.	1		40			Текущий, оперативный
101	Кроссовый бег.	1					
102	Кроссовый бег.	1	20	20			
103.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный
104.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный
105.	Спортивные игры.						