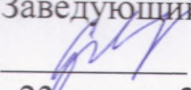


Министерство просвещения Российской Федерации  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

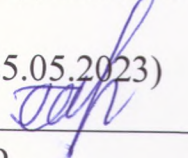
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий учебной частью  
 Г. С. Вольските  
«23» июня 2023 г.



А. В. Катаева  
«23» июня 2023 г.

Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
10 «А» класса  
2023 – 2024 учебный год

Рассмотрено на заседании МО  
учителей  
(протокол № 9 от 25.05.2023)  
Руководитель МО   
И. С. Гайвороненко

г. Неман  
2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование учебного предмета.
5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для образовательного учреждения «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа».

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 года № 986, зарегистрированный Минюстом России 3 февраля 2011 года № 19682 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».

- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями).

- Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного Министерством юстиции РФ от 18.12.2020 №61573.

- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.

- Устав Неманского СУВУ.

- Примерная программа дисциплины, утвержденной Министерством образования и науки РФ по физической культуре.

Согласно учебному плану, на освоения предмета «Физическая культура» отводит 105 часов в 10 классе, из расчёта 3 часа в неделю.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса Физическая культура. 10 -11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2020.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и

взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предполагаемые результаты освоения предмета «Физическая культура» для обучающихся.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

а) способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

б) планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

в) понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

г) определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

д) конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

е) владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

ж) систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета

интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и

физических качеств по результатам мониторинга;

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

Основные требования к учащимся.

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с



общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения и навыки

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 5—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений.

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-

спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### **3. Содержание учебного предмета.**

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;

правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре.

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности

при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств.

Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: 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.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м; 3000 м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м) с расстояния (юноши до 20 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние (ю – 700 г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12 м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из

различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Элементы единоборств.

Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки.

Развитие координационных способностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.

Уровень развития двигательных качеств.

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобробразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Контрольные нормативы (испытания) определения  
уровня физической подготовленности

Вид упражнения	10 класс		
	«5»	«4»	«3»
Метание 1 кг мяча сидя (см)	795	600	480
Прыжки в длину с места (см)	220	210	190
Челночный бег 4*9 м (сек)	9,3	9,7	10,2
Прыжки в длину с разбега (см)	430	400	370
6-минутный бег (м)	1450	1350	1250
Метание мяча (м)	32	26	22
Подтягивание из виса (раз)	12	10	7
Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	130	120	100
Наклон вперед стоя (см)	13	8	6
Вис на перекладине (сек)	45	40	30
Бег 30 м (сек)	4,7	5,0	5,6
Бег 100 м (сек)	14,4	14,8	15,5
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	52	47	42
Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз)	32	27	22
Бег 3000 м (мин, сек)	12.40.00	13.30.00	14.30.00

#### 4. Тематическое планирование учебного предмета.

Таблица тематического планирования по физической культуре на 10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала	Используемые электронные (цифровые) ресурсы
<b>Легкая атлетика (17)/кроссовая подготовка (7) – 24 часа</b>				
1	Олимпийские игры современности и олимпийское движение. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.	1	Соблюдать правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры. Называть основные цели Олимпийских игр.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
2	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
3	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
4	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
5	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
6	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
7	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения,	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>



			улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
8	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
9	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
10	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
11	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
13	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
14	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
15	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
16	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

17	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
18	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
19	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
20	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
21	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
22	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
23	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
24	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической	1	Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физической подготовленности	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>

	подготовленности.			
<b>Гимнастика/кроссовая подготовка (19/5) – 24 часа</b>				
25	Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка.	1	Раскрывать понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения функциональных возможностей, укрепление здоровья.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
26	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
27	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
28	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
29	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
30	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
31	Акробатическая комбинация.	1	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

			выполнения.	
32	Акробатическая комбинация.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения. Выполнять упр. для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах.	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
33	Акробатическая комбинация.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения. Выполнять упр. для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
34	Акробатическая комбинация.	1	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
35	Акробатическая комбинация.	1	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
36	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
37	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр.,	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

			входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
38	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
39	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
40	Упражнения на низкой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
41	Упражнения на низкой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
42	Упражнения на низкой перекладине.	1	Демонстрировать технику упр. из гимн. комбинацию на н. перекладине в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
43	Упражнения на низкой перекладине.	1	Демонстрировать технику упр. из гимн. комбинации на н. перекладине в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
44	Упражнения на параллельных	1	Описывать технику упр., входящих в акробатическую	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>

	бруснях.		комбинацию, анализировать правильность их выполнения; описывать технику упр., из гимн. комбинации на бревне, анализировать правильность их выполнения.	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
45	Упражнения на параллельных бруснях.	1	Описывать технику упр., из гимн. комбинации на параллельных бруснях, анализировать правильность их выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
46	Упражнения на параллельных бруснях.	1	Описывать технику упр., из гимн. комбинации на параллельных бруснях, анализировать правильность их выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
47	Опорный прыжок.	1	Использовать элементы ритмической гимнастики на занятиях физической культурой. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
48	Опорный прыжок.	1	Описывать технику двигательных действий. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
<b>Спортивные игры (22)/спортивный туризм (8) – 30 часов</b>				
49	Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Соблюдать правила ТБ при занятиях спортивными играми. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
51	Личное и групповое снаряжение.	1	Знать требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

52	Остановка двумя шагами.	1	Описывать технику ведения мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
53	Ведение мяча.	1	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
54	Организация бивака в походе и на соревнованиях.	1	Знать требования к бивакам (устройство и оборудование бивака), заготовку дров (растопка для костра, ее заготовка и хранение). Уметь соблюдать правила безопасности при работе у костра.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
55	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Описывать технику броска мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой, «змейкой», обводке стоек.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
56	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Описывать технику броска мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой, «змейкой», обводке стоек.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
57	Основы первой медицинской помощи.	1	Оказывать первую медицинскую помощь. Знать список медицинской аптечки, виды кровотечений и необходимая первая помощь.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
58	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.	1	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
59	Бросок мяча в корзину двумя руками сверху.	1	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками сверху после ведения. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>

60	Основы ориентирования на местности.	1	Знать правила соревнований по спортивному ориентированию. Различать виды ориентирования (спринт, марафон, классическая дистанция: по выбору, в заданном направлении, эстафета). Ориентироваться по карте, по азимуту, по легенде на незнакомой местности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
61	Остановка прыжком.	1	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
62	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
63	Основы техники пешеходного туризма (экипировка спортсмена, туристические узлы).	1	Знать перечень личного специального снаряжения спортсмена, правила и очередность экипировки для соревнований, крепление и переноска снаряжения. Уметь классифицировать узлы по назначению (правила вязки узлов).	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
64	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
65	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
66	Основы техники пешеходного туризма (экипировка спортсмена, туристические узлы).	1	Знать перечень личного специального снаряжения спортсмена, правила и очередность экипировки для соревнований, крепление и переноска снаряжения. Уметь классифицировать узлы по назначению (правила вязки узлов).	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
67	Передача мяча сверху двумя	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>



	руками в прыжке в парах.		руками сверху.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
69	Основы техники пешеходного туризма (веревка: правила применения, хранения, переноски и маркировки).	1	Уметь классифицировать назначение и свойства веревок. Соблюдать правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Знать правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без само страховки, передвижение по болоту, завалу.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
70	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. Знать правила соревнований.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
71	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху, нижней прямой подачи.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
72	Основы техники пешеходного туризма (технические приемы преодоления препятствий).	1	Уметь классифицировать назначение и свойства веревок. Соблюдать правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Знать правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без само страховки, передвижение по болоту, завалу.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
73	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. Знать правила соревнований.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
74	Передача мяча снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками снизу. Знать правила соревнований.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

	«Пионербол».			<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
75	Передача мяча снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками снизу. Знать правила соревнований.	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
76	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи).	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
77	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра «Пионербол».	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи).	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
78	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи).	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
<b>Кроссовая подготовка (8)/легкая атлетика (19) – 24 часа</b>				
79	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
80	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
81	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
82	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

			выполнения.	
83	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
84	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
85	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
86	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
87	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
88	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
89	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
90	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

91	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
92	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
93	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
94	Бросок набивного мяча.	1	Описывать технику броска набивного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
95	Бросок набивного мяча.	1	Демонстрировать технику броска набивного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
96	Прыжок в длину с места.	1	Описывать технику прыжка в длину с места способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
97	Прыжок в длину с места.	1	Описывать технику прыжка в длину с места способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
98	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://urok.pf">https://urok.pf</a>
99	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

100	Тройной прыжок.	1	Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
101	Тройной прыжок.	1	Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
102	Тройной прыжок.	1	Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
103	Эстафетный бег.	1	Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
104	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
105	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
<b>Итого</b>		<b>105</b>		

## **5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Учебно-методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А., 2015г.;
2. Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Средняя (полная) школа (10-11 классы). Профильный уровень, А. П. Матвеев, 2015;
3. Примерная программа для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура», Н.В.Барышева, О.А.Горковенко, А.А.Илькухин и другие/ Под общей редакцией А.Т. Паршикова, 2013;
4. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, 2015г.;
5. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 10-11 классах, Барков В.А., 2014;
6. Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 10-11 классы, Матвеев А.П., 2017;
7. Физическая культура, 10-11 класс, Виленский М.Я., 2020;
8. Физическая культура, 10-11 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2020;
9. Физическая культура, 10 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., 2018;
10. Физическая культура, Подвижные игры, 10-11 классы, Федорова Н.А., 2016;
11. Физическое воспитание, Учебник для 10-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф.А., 2017;
12. Физическое воспитание, Учебное пособие для 10-11 класса школ общего среднего образования, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.;
13. Электронно-образовательные ресурсы:  
Сайты: [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info), [www.1september.ru](http://www.1september.ru), <http://www.prodlenka.org>, <http://infourok.ru>;
14. Электронно-программное обеспечение:
  - Компьютер.
  - Презентационное оборудование.

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 30 страниц.

*(подпись)*  
Директор Неманского СУВУ  
А. В. Катаева

