

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ**  
**ОБЛАСТИ**

**АДМИНИСТРАЦИЯ МР "ГОРОД КИРОВ И КИРОВСКИЙ РАЙОН"**  
**МКОУ "СОШ №5 " г. Киров**

Приложение к ОП СОО  
утвержденной приказом №86-У от 31.08.23

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педсовета

---

Протокол №10 от «31» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

---

Н.И. Леонидова  
Приказ № 10 от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1479796)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**город Киров 2023 г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение».

Авторской программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы. «Просвещение», 2013г. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха

Учебного плана муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5»

6. Formой промежуточной аттестации является годовая отметка, которая является средней арифметической отметкой за все четверти.

Сроки освоения программы: 2 года.

Форма обучения : очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### ***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### ***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
  - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
  - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## Содержание тем учебного предмета.

### **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Характеризовать Олимпийские игры древности как явления культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое направление каждого из них. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекцию. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена

Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять задачи и содержание профессионально-

прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме Дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и

определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики:* Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

### *Легкая атлетика*

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.

### *Лыжные гонки*

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Региональный компонент** – основы лыжных ходов, история лыжных гонок., соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха

### *Спортивные игры*

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ

№ п/п	темы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1		10 класс	11 класс
2	Лёгкая атлетика	30	27
	<b>побуждение</b> школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
3	Волейбол	18	18
	<b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;		
4	Гимнастика	18	18
	<b>побуждение</b> школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
5	Лыжная подготовка	18	18
	<b>побуждение</b> школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
6	Баскетбол	18	18
	<b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;		
7	Итого	102	99

### Календарно – тематическое планирование 10 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	<b>Лёгкая атлетика 12 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег на 30 метров с низкого и высокого старта	1	
2	Бег на 60 метров с низкого и высокого старта. Бег 1 км.	1	
3	Эстафетный бег. Бег на 1 км	1	
4	Бег на 100 и 200 метров с низкого и высокого старта. Бег на 2 км.	1	
5	Бег на 2 км. Бег на 400 метров.	1	
6	Бег 2 км. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
7	Бег на 2 км. Метание гранаты на дальность	1	
8	Бег до 8 мин. Прыжки в длину с места	1	
9	Бег до 8 мин. Прыжки в длину с разбега	1	

10	Бег до 9 мин. Прыжки в длину с разбега	1	
11	Бег 3 км.	1	
12	Бег 3 км.	1	
13	<b>Волейбол 21 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроке по волейболу. Объяснение технико – тактических действий в волейболе. Разминка в парах. Игра в волейбол	1	
14	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	
15	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	
16	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	
17	Передача сверху двумя руками в движении один и с партнёром. Игра в волейбол.	1	
18	Передача сверху двумя руками в движении один и с партнёром. Игра в волейбол.	1	
19	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	
20	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	
21	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	
22	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол	1	
23	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол	1	
24	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол	1	
25	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	
26	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	
27	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	
28	Нападающий удар из зон 2,3,4. Игра в волейбол	1	

29	Нападающий удар из зон 2,3,4. Игра в волейбол	1	
30	Нападающий удар из зон 2,3,4. Игра в волейбол	1	
31	Нападающий удар из зон 2 и 4 с блоком. Игра в волейбол	1	
32	Нападающий удар из зон 2 и 4 с блоком. Игра в волейбол	1	
33	Нападающий удар из зон 2 и 4 с блоком. Игра в волейбол	1	
34	<b>Гимнастика 15 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения, перестроение в колонну и ширингу по 2.	1	
35	Строевые упражнения, перестроение в колонну и ширингу по 2.	1	
36	Опорные прыжки через «козла»	1	
37	Опорные прыжки через «козла»	1	
38	Опорные прыжки через «коня»	1	
39	Опорные прыжки через «коня»	1	
40	Упражнения на гимнастических брусьях	1	
41	Упражнения на гимнастических брусьях	1	
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
45	Кувырок вперёд, назад в группировке	1	
46	Кувырок вперёд, назад в группировке	1	
47	Лазанье по канату в 2 и 3 приёма	1	
48	Лазанье по канату в 2 и 3 приёма	1	
49	<b>Лыжная подготовка 18 ч.:</b> Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. <u>Первая помощь при обморожениях.</u> Бесшажный ход.	1	
50	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных	1	

	ходов.		
51	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
52	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
53	Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	1	
54	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1	
55	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1	
56	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие быстроты.	1	
57	Переход с попеременного на одновременные хода	1	
58	Переход с попеременного на одновременные хода	1	
59	Преодоление подъемов, спусков и препятствий.	1	
60	Преодоление подъемов, спусков и препятствий.	1	
61	Прохождение дистанции 3 км.	1	
62	Прохождение дистанции 3 км.	1	
63	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
64	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
65	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
66	Равномерное передвижение на лыжах до 3 км.	1	
67	<b>Баскетбол 18 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
68	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1	
69	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1	
70	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости.	1	
71	Бросок мяча в движении в кольцо. Игра в баскетбол	1	
72	Бросок мяча в движении в кольцо. Игра в баскетбол	1	

73	Штрафной бросок. Игра в баскетбол	1	
74	Штрафной бросок. Игра в баскетбол	1	
75	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол	1	
76	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол	1	
77	Нападение быстрым прорывом. Нападение через заслон. Игра в баскетбол	1	
78	Нападение быстрым прорывом. Нападение через заслон. Игра в баскетбол	1	
79	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
80	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
81	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
82	Учебная игра в баскетбол	1	
83	Учебная игра в баскетбол	1	
84	Учебная игра в баскетбол	1	
85	<b>Лёгкая атлетика 18 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1	
86	Спринтерский бег.	1	
87	Метание гранаты на точность	1	
88	Метание гранаты на дальность	1	
89	Прыжки в высоту.	1	
90	Прыжки в высоту.	1	
91	Прыжки в длину с 6-9 шагов разбега	1	
92	Прыжки в длину с 6-9 шагов разбега	1	
93	Прыжки в длину с 11-15 шагов разбега	1	
94	Прыжки в длину с 11-15 шагов разбега	1	
95	Прыжки в длину с 11-15 шагов разбега	1	
96	Бег на 800 метров	1	
97	Эстафетный бег 100 и 400 метров	1	

98	Эстафетный бег 100 и 400 метров. Бег на 1000 метров	1	
99	Эстафетный бег. Бег на 1000 метров	1	
100	Бег на 2000 метров	1	
101	Бег на 2000 метров	1	
102	Бег на 3000 метров мальчики, 2000 метров девочки.	1	

### Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	<b>Лёгкая атлетика 12 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег на 30 метров с низкого и высокого старта.	1	
2	Бег на 60 метров с низкого и высокого старта. Бег 1 км.	1	
3	Эстафетный бег. Бег на 1 км	1	
4	Бег на 100 и 200 метров с низкого и высокого старта. Бег на 2 км.	1	
5	Бег на 2 км. Бег на 400 метров.	1	
6	Бег 2 км. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
7	Бег на 2 км. Метание гранаты на дальность	1	
8	Бег до 8 мин. Прыжки в длину с места	1	
9	Бег до 8 мин. Прыжки в длину с разбега	1	

10	Бег до 9 мин. Прыжки в длину с разбега	1	
11	Бег 3 км. мальчики. 2 км. девочки	1	
12	Бег 3 км. мальчики. 2 км. девочки	1	
13	<b>Волейбол 21 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроке по волейболу. Объяснение технико – тактических действий в волейболе. Разминка в парах. Игра в волейбол	1	
14	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	
15	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	
16	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	
17	Передача сверху двумя руками в движении один и с партнёром. Игра в волейбол.	1	
18	Передача сверху двумя руками в движении один и с партнёром. Игра в волейбол.	1	
19	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	
20	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	
21	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	
22	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол. Игра «перестрелка»	1	
23	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол	1	
24	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол	1	
25	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	
26	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	
27	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	
28	Нападающий удар из зон 2,3,4. Игра в волейбол	1	

29	Нападающий удар из зон 2,3,4. Игра в волейбол	1	
30	Нападающий удар из зон 2,3,4. Игра в волейбол	1	
31	Нападающий удар из зон 2 и 4 с блоком. Игра в волейбол	1	
32	Нападающий удар из зон 2 и 4 с блоком. Игра в волейбол	1	
33	Нападающий удар из зон 2 и 4 с блоком. Игра в волейбол	1	
34	<b>Гимнастика 15 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения, перестроение в колонну и ширингу по 2.	1	
35	Строевые упражнения, перестроение в колонну и ширингу по 2.	1	
36	Опорные прыжки через «козла»	1	
37	Опорные прыжки через «козла»	1	
38	Опорные прыжки через «коня»	1	
39	Опорные прыжки через «коня»	1	
40	Упражнения на гимнастических брусьях	1	
41	Упражнения на гимнастических брусьях	1	
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
45	Кувырок вперёд, назад в группировке	1	
46	Кувырок вперёд, назад в группировке	1	
47	Лазанье по канату в 2 и 3 приёма	1	
48	Лазанье по канату в 2 и 3 приёма	1	
49	<b>Лыжная подготовка 18 ч.:</b> Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. <u>Первая помощь при обморожениях.</u> Бесшажный ход.	1	
50	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных	1	

	ходов.		
51	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
52	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
53	Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	1	
54	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1	
55	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1	
56	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие быстроты.	1	
57	Переход с попеременного на одновременные хода	1	
58	Переход с попеременного на одновременные хода	1	
59	Преодоление подъемов, спусков и препятствий.	1	
60	Преодоление подъемов, спусков и препятствий.	1	
61	Прохождение дистанции 3 км.	1	
62	Прохождение дистанции 3 км.	1	
63	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
64	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
65	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
66	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км.	1	
67	<b>Баскетбол 18 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
68	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1	
69	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1	
70	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости.	1	
71	Бросок мяча в движении в кольцо. Игра в баскетбол	1	
72	Бросок мяча в движении в кольцо. Игра в баскетбол	1	

73	Штрафной бросок. Игра в баскетбол	1	
74	Штрафной бросок. Игра в баскетбол	1	
75	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол	1	
76	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол	1	
77	Нападение быстрым прорывом. Нападение через заслон. Игра в баскетбол	1	
78	Нападение быстрым прорывом. Нападение через заслон. Игра в баскетбол	1	
79	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
80	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
81	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
82	Учебная игра в баскетбол	1	
83	Учебная игра в баскетбол	1	
84	Учебная игра в баскетбол	1	
85	<b>Лёгкая атлетика 18 ч.:</b> инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1	
86	Спринтерский бег.	1	
87	Метание гранаты на точность. Метание гранаты на дальность	1	
88	Прыжки в высоту.	1	
89	Прыжки в высоту.	1	
90	Прыжки в длину с 6-9 шагов разбега	1	
91	Прыжки в длину с 6-9 шагов разбега	1	
92	Прыжки в длину с 11-15 шагов разбега	1	
93	Прыжки в длину с 11-15 шагов разбега	1	
94	Прыжки в длину с 11-15 шагов разбега	1	
95	Бег на 800 метров	1	
96	Эстафетный бег 100 и 400 метров. Бег на 1000 метров	1	

97	Бег на 2000 метров	1	
98	Бег на 2000 метров	1	
99	Бег на 3000 метров мальчики, 2000 метров девочки.	1	