
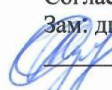


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Бардымская средняя общеобразовательная школа №2»**

Рассмотрена:  
на заседании ШМО  
протокол №1.  
от «27» августа 2022 г.  
Руководитель ШМО:   
Саликова Н.Ш.

Согласована:  
Зам. директора  
 Мустакимова О.М.  
«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 10 класса**

Учитель:  
Саликова Н.Ш.

2022 -2023 учебный год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа предназначена для преподавания предмета Физическая культура в 10 классе в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (далее – ФГОС среднего общего образования) (10 класс);
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 (далее – ФБУП-2004) (11 класс);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 №345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», с изменениями от 18 мая 2020 года приказ № 249
- Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ «Бардымская СОШ № 2», в том числе Учебный план МАОУ «Бардымская СОШ № 2» на 2022-2023 учебный год;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МАОУ «Бардымская СОШ № 2»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36489-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН Главного государственного санитарного врача России от 10.07.2015 № 2.4.2.3286-15 от 10.07.2015 Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным

основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 №345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», с изменениями от 18 мая 2020 года приказ № 249

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 24.12.2018 №1642.

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в 10 классе на предметную область «Физическая культура» выделяется 102 ч. (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика", "Спортивные игры" и «Плавание». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»** направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
- «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности),
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Базовый уровень**

## **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 игровых 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.

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

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

Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

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

### **Способы двигательной деятельности.**

Физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Практический раздел**

#### **Легкая атлетика.**

**Бег.** Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100м. челночный бег 3 по 10м и 10 по 10м. бег средней и высокой интенсивности на 250 – 350м (девушки) и 350 – 450м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 - 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 2000м (девушки) и 3000м (юноши). Эстафеты с этапами до 150 - 200м.

**Прыжки.** Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.

**Метания.** Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.

## **Гимнастика.**

**Строевая подготовка.** Закрепление материала, пройденного в основной школе. Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.

**Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения.** Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

### Упражнения для юношей.

**Акробатические упражнения.** Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед, стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, «мост», лечь, кувырок назад через стойку на руках, равновесие («ласточка»), основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх переворот боком («колесо»), приставить ногу. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее 8 элементов).

**Опорный прыжок** ноги врозь через гимнастического козла.

**Силовая подготовка.** Упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, подъем туловища и др.).

### Упражнения для девушек.

**Упражнения в равновесии.** Закрепление материала, пройденного в основной школе, произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

**Акробатические упражнения.** Сед углом – руки в стороны (держат), лечь на спину – руки вверх, три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держат), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками), основная стойка – руки вверх, наклоном назад «мост» (держат), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь.

**Опорный прыжок** ноги врозь через гимнастического козла.

## **Лыжные гонки.**

Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение классическим и свободным стилем до 3км (девушки) и 5км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3км (девушки) и 5км (юноши).

## **Кроссовая подготовка.**

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости: до 2 км и до 20 мин (девушки) и до 3 км и до 25 мин (юноши).

### **Подвижные, народные и спортивные игры.**

Подвижные и народные игры подбираются совместно с учащимися с перспективой использования их во внеурочное время.

### **Баскетбол.**

Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из – за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно – тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попадания (юноши: 35сек – отлично, 50 сек – хорошо; девушки: 40 сек – отлично, 60 сек - хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 – отлично, 4 – хорошо; девушки: 5 – отлично, 3 - хорошо); оценка за игру: умение играть в команде – отлично, умение играть – хорошо.

### **Волейбол.**

Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка. Двусторонняя игра.

### **Плавание.**

Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание. Стартовый прыжок. Поворот при плавании. Плавание в полной координации. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения средней образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**



- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур:

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
  - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
  - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
  - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:
    - умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
    - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
    - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо

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

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. В области физической культуры:
    - владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с

одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— **в спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- умение 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

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

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

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

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

#### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры:
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

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

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **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.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 классов.**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
<b>1</b>	Базовая часть	<b>87</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	<b>В процессе уроков</b>
<b>1.2</b>	Легкая атлетика	<b>28</b>
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>21</b>
<b>1.4</b>	Спортивные игры	<b>23</b>
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка	<b>15</b>
<b>2</b>	Вариативная часть:	<b>15</b>
<b>2.1</b>	Волейбол,	<b>8</b>
	Плавание.	<b>7</b>
<b>Количество уроков в неделю</b>		<b>3</b>
<b>Количество учебных недель</b>		<b>34</b>

<b>Итого</b>	<b>102</b>
--------------	------------

**Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 10 классе (3 часа в неделю)**

Название раздела программы	Всего	Учебные четверти							
		I		II		III		IV	
1	2	3		4		5		6	
		Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.		в процессе уроков							
Легкая атлетика	28	1-12						87-102	
Гимнастика с основами акробатики	21			25-45					
Спортивные игры-баскетбол, волейбол	35	22-24			46-48			79-86	
Лыжная подготовка	15					56-70			
Вариативная часть Волейбол						71-78			
Плавание	7					49-55			
<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>30</b>		<b>24</b>	



**Тематическое планирование для 10 класса.**

Дата проведения		№ урока	Раздел программы	Тема урока	Форма контроля
план	факт				
		1.	I четверть Основы знаний <i>Легкая атлетика(28)</i>	Техника безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Устный опрос
		2	<i>Легкая атлетика</i>	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Тестирование бега на 60 метров.	Тестирование бега на 60 метров
		3	<i>Легкая атлетика</i>	Основы организации двигательного режима. Бег на короткие дистанции.	Тестирование бега на 100 метров
		4	<i>Легкая атлетика</i>	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Тестирование физической подготовленности учащихся (Прыжок в длину с места. Гибкость)	Тестирование прыжки в длину.
		5	<i>Легкая атлетика</i>	Техника метания мяча на дальность. Тестирование физической подготовленности учащихся (Челночный бег3*10, Подтягивание.)	Тестирование Челночный бег и подтягивание.
		6	<i>Легкая атлетика</i>	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	Тестирование бега на 1000 м
		7	<i>Легкая атлетика</i>	Кроссовая и силовая подготовка.	Отжимание (У)
		8	<i>Легкая атлетика</i>	Совершенствование техники метания мяча. Финальное усилие.	Тестирование бега на 2000м
		9	<i>Легкая атлетика</i>	Контроль техники метания мяча с полного разбега	Оценить технику метания.
		10	<i>Легкая атлетика</i>	Развитие выносливости.	Текущий

		11	<i>Легкая атлетика</i>	Кроссовая подготовка.	Тестирование бега на 3000м(ю)
		12	<i>Легкая атлетика</i>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
		13 1)	<i>Баскетбол (15)</i>	Техника безопасности на уроках баскетбол. Совершенствование техники изученных упражнений.	Устный опрос
		14(2)	<i>Баскетбол</i>	Передвижения, повороты. броски мяча в баскетбольную в корзину.	Текущий
		15 (3)	<i>Баскетбол</i>	Контрольный урок. Бросок одной рукой от головы в прыжке(Ю). Бросок двумя руками от головы ( Д)	Оценить технику выполнения броска.
		16(4)	<i>Баскетбол</i>	Групповые тактические взаимодействия в нападении с участием двух игроков по принципу «Передай мяч и выйди на свободное место»	Текущий
		17(5)	<i>Баскетбол</i>	Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Накрывание мяча при броске. Перехват мяча.	Текущий
		18(6)	<i>Баскетбол</i>	Контрольный урок. Штрафной бросок.	Оценить «Штрафной бросок (к-во раз)
		19(7)	<i>Баскетбол</i>	Взаимодействие трех игроков в нападении через заслон .	Текущий
		20(8)	<i>Баскетбол</i>	Взаимодействие игроков в нападении.	Текущий
		21(9)	<i>Баскетбол</i>	Контрольный урок. (Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.)	Оценка выполнения сочетания технических приемов.
		22(1 0)	<i>Баскетбол</i>	Защитные действия.	Текущий
		23(1 1)	<i>Баскетбол</i>	Тактические действия.	Текущий
		24(1 2)	<i>Баскетбол</i>	Учебная игра по правилам.	Текущий
		25(1 3)	<i>2 четверть Баскетбол</i>	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра по правилам.	Текущий

	26(14)	<b>Баскетбол</b>	Контрольный урок по теме «Баскетбол». Учебная игра по правилам.	Самостоятельная работа «Баскетбол»
	27(15)	<b>Баскетбол</b>	Учебно-тренировочная игра.	Текущий
	28(1)	<b>Гимнастика (21ч)</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях по гимнастикой.	Устный опрос
	29(2)	<b>Гимнастика</b>	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие.	Текущий
	30(3)	<b>Гимнастика</b>	Переворот боком. Прыжок в глубину с высоты.	Текущий
	31(4)	<b>Гимнастика</b>	Акробатические комбинации. Кувырок вперед в стойку ноги врозь стойка на лопатках без помощи рук.	Текущий
	32(5)	<b>Гимнастика</b>	Контрольный урок Акробатические комбинации.	Оценить технику акробатических упражнений.
	33(6)	<b>Гимнастика</b>	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине.	Текущий
	34(7)	<b>Гимнастика</b>	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине.	Текущий
	35(8)	<b>Гимнастика</b>	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине.	Текущий
	36(9)	<b>Гимнастика</b>	Контрольный урок. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Оценить технику упражнений на бревне.
	37(10)	<b>Гимнастика</b>	Упражнения на брусьях.	Текущий
	38(11)	<b>Гимнастика</b>	Упражнения на брусьях. Подъем в упор переворотом махом и слой(ю). Махом одной и толчком другой подъем переворотом о верхнюю жердь(д)	Текущий
	39(12)	<b>Гимнастика</b>	Общеразвивающие упражнения. Комбинация на брусьях.	Текущий
	40(13)	<b>Гимнастика</b>	Контрольный урок по теме «Общеразвивающие упражнения»	Самостоятельная работа составить

					комплекс ОРУ.
		41 (14)	<b>Гимнастика</b>	Опорные прыжки.	Текущий
		42 (15)	<b>Гимнастика</b>	Опорные прыжки.	Текущий
		43 (16)	<b>Гимнастика</b>	Опорные прыжки	Текущий
		44 (17)	<b>Гимнастика</b>	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Оценить технику опорного прыжка.
		45 (18)	<b>Гимнастика</b>	Силовая гимнастика (Угол, отжимание, подтягивание)	Текущий
		46 (19)	<b>Гимнастика</b>	ОРУ с набивными мячами. Атлетическая гимнастика.	Текущий
		47 (20)	<b>Гимнастика</b>	Гимнастическая полоса препятствий.	Текущий
		48 (21)	<b>Гимнастика</b>	Контрольное тестирование по силовой выносливости.	Подтягивание (ю), Отжимание (д)
		49 (1)	<b>Плавание.(7)</b>	Значение. История. Правила техники безопасности. Освоение правил, требований к занятиям с водой	Самостоятельная работа по теме «ТБ на уроках плавания»
		50 (2)	<b>Плавание.</b>	Техника выполнения способом кроль на груди. Плавание на боку. Владение дыханием.	Текущий
		51 (3)	<b>Плавание.</b>	Контрольный урок. Техника плавания способом кроль на спине. Движения руками и ногами. Техника работы рук и ног.	Оценить технику плавания кроль на спине.
		52 (4)	<b>Плавание.</b>	Согласование работы ног с дыханием. Положение тела.	Текущий
		53 (5)	<b>Плавание.</b>	Плавание способом «Брасс» Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Текущий
		54 (6)	<b>Плавание.</b>	Техника выполнения поворотов и стартов.	Текущий



					осн. стойке.
		68(1 3)	<b>Лыжная подготовка</b>	Торможение и поворот «упором.»	
		69(1 4)	<b>Лыжная подготовка</b>	Продвижение дистанции 3км на лыжах	
		70(1 5)	<b>Лыжная подготовка</b>	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Самостоятельная работа по теме «Лыжная подготовка»
		71(1)	<b>Волейбол (12ч)</b>	Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками.	Устный опрос
		72(2)	<b>Волейбол</b>	Приемы и передачи мяча.	Текущий
		73(3)	<b>Волейбол</b>	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	Текущий
		74(4)	<b>Волейбол</b>	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками	Оценить технику передачи сверху.
		75 (5)	<b>Волейбол</b>	Верхняя прямая подачи мяча.	Текущий
		76 (6)	<b>Волейбол ()</b>	Подачи мяча. Одиночный и групповой блок.	Текущий
		77 (7)	<b>Волейбол</b>	Контрольный урок. Верхняя прямая подача	Оценить технику подачи сверху
		78 (8)	<b>Волейбол</b>	Нападающий удар.	Текущий
		79 (1)	<b>IV четверть (24ч) Волейбол (8ч)</b>	Нападающий удар.	Текущий
		80 (2)	<b>Волейбол</b>	Совершенствование техники и тактики игры в нападении.	Текущий
		81 (3)	<b>Волейбол</b>	Контрольный урок. Передача мяча снизу двумя руками.	Оценить технику передачи снизу
		82 (4)	<b>Волейбол</b>	Защитные действия	Текущий
		83	<b>Волейбол</b>	Тактические действия.	Текущий

		(5)			
		84 (6)	<b>Волейбол</b>	Учебно – тренировочная игра по правилам.	Текущий
		85 (7)	<b>Волейбол</b>	Контрольный урок по теме «Нападающий удар»	Оценить технику нападающего удара.
		86 (8)	<b>Волейбол</b>	Учебная игра	Текущий
		87 (1)	<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Тестирование. (Гибкость)	Тестирование (Гибкость)
		88 (2)	<b>Легкая атлетика</b>	Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Тестирование (Подтягивание)	Тестирование (Подтягивание)
		89 (3)	<b>Легкая атлетика</b>	Совершенствовать технику бега на короткую дистанцию. Тестирование бега на 60метров.	Тестирование бега на 60метров
		90 (4)	<b>Легкая атлетика</b>	Совершенствовать технику бега на короткую дистанцию. Тестирование бега на 100м	Тестирование бега на 100метров
		91 (5)	<b>Легкая атлетика</b>	Тестирование челночного бега.3*10	Тестирование челночного бега.3*10
		92 (6)	<b>Легкая атлетика</b>	Метание учебной гранаты на дальность	Текущий
		93 (7)	<b>Легкая атлетика</b>	Прыжки в длину с места.	Текущий
		94 (8)	<b>Легкая атлетика</b>	Развитие выносливости. Равномерный бег.	Текущий
		95 (9)	<b>Легкая атлетика</b>	Контрольный урок. Метание учебной гранаты на дальность .	Оценить метание гранаты на дальность
		96 (10)	<b>Легкая атлетика</b>	Тестирование бега на 2000 и 3000м	Тестирование бега на 2000 и 3000метров
		97 (11)	<b>Легкая атлетика</b>	Эстафетный бег. Подъем туловища за 1 мин(У)	Зачет ГТО
		98 (12)	<b>Легкая атлетика</b>	Эстафетный бег. Прыжки через короткую скакалку за 30с(У).	Зачет
		99 (13)	<b>Легкая атлетика</b>	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре(У)	Текущий
		100	<b>Легкая</b>	Эстафеты, подвижные и спортивные	Текущий

		(14)	атлетика	игры.	
		101 (15)	Легкая атлетика	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	Текущий
		102 (16)	Легкая атлетика	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	Текущий

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	Ю "5"	Ю "4"	Ю "3"	Д "5"	Д "4"	Д "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60
<b>Баскетбол.</b> Оценка выполнения сочетания технических приемов.(Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.)	:сек	22.0	24.0	26.0	26.0	28.0	
<b>Баскетбол.</b> Штрафной бросок из 10попыток.	Количество	8	6	4	5	3	1
<b>Волейбол.</b> Передачи и приемы мяча в тройках через сетку с перемещением	Техника выполнения.						
<b>Волейбол.</b> Верхняя прямая подача.	Техника выполнения						
<b>Плавание 50м вольным стилем</b>	Мин.сек.						
<b>Кроль на груди, Брасс</b>	Техника выполнения						



<b>Гимнастика. Акробатические соединения из 5 элементов.</b>	Техника выполнения						
<b>Гимнастика. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине</b>	Техника выполнения						
<b>Гимнастика. Опорный прыжок.</b>	Техника						

### **Литература:**

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в средней школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 52 с.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 10-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2015. - № 1-8.  
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015. - 127 с.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.- сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

6. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

7. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 2015. - 112 с.

8. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.