

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №112»  
Авиастроительного района г. Казани**

«Согласовано»  
Руководитель ШМО  
МБОУ «СОШ №112»  
\_\_\_\_\_/Ганиева Л.В.  
Протокол №1 от 31.08.20 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «СОШ №112»  
\_\_\_\_\_/Чепкунова Г.У.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ №112»  
\_\_\_\_\_/Архипова С.В.  
Приказ № 126-О от 31.08.2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
10 класс  
2020 – 2021 уч. год**

Разработчики ШМО педагогов физической культуры

**02-04**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета,  
протокол №1 31.08.2020 г.

## Пояснительная записка.

### Программа 10 классов. Кол-во часов (105 часов)

#### Пособие для учащихся:

- Мейксон, Г.Б., Любомирский, Л.Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 9-11 классов. – М.: Просвещение, 2006;

#### Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:  
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**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

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура». Базовый уровень.**

#### **10 класс**

#### **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.

#### **11 класс.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

#### **Физическое совершенствование**

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

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

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

### Критерии оценивания по физической культуре

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка	Характеристика ответа
5	учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
4	небольшие неточности и незначительные ошибки.
3	отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Отметка	Характеристика ответа
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

#### Нормативы (10 класс). I полугодие

№ п/п	Нормативы, испытания		10 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 4*9 м, сек.	м	9,3	9,7	10,2
		д	9,7	10,1	10,8

2	Бег 30м., сек.	м	4,7	5,2	5,7
		д	5,4	5,8	6,2
3	Бег, Юноши-1000 м мин, сек. Бег 500м – девушки, мин, сек	м	3,4	4,1	4,4
		д	2,05	2,2	2,55
4	Бег 100м, сек	м	14,4	14,8	15,5
		д	16,5	17,2	18,2
5	Прыжки в длину с места	м	220	210	190
		д	185	170	160
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	м	32	27	22
		д	20	15	10

### II полугодие

№ п/п	Нормативы, испытания		10 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег, Юноши-1000 м мин, сек., Бег 500м – девушки, мин, сек	м	3,35	4,0	4,3
		д	2,1	2,25	2,6
2	Подтягивание на высокой перекладине	м	12	10	7
		д			
3	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	м	52	47	42
		д	40	35	30
4	Бег на лыжах 5км – юноши, мин. Бег на лыжах 3 км – девушки, мин	м	14,4	15,1	16,0
		д	18,3	19,3	21,0
5	Прыжок на скакалке 30 сек, раз	м	65	60	50
		д	75	70	60
6	Наклоны вперед из положения сидя	м	14	12	7
		д	22	18	13
7	Бег 3000м, мин	м	12,4	13,3	14,3
		д	Без учета времени		

### Нормативы (11 класс). I полугодие

№ п/п	Нормативы, испытания		11 класс
-------	----------------------	--	----------

			"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 4*9 м, сек.	м	9,2	9,6	10,1
		д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30м., сек.	м	4,4	4,7	5,1
		д	5,0	5,3	5,7
3	Бег 1000м – юноши, мин, сек. Бег 500м – девушки, мин, сек	м	3,3	3,5	4,2
		д	2,1	2,2	2,5
4	Бег 100м, сек	м	13,8	14,2	15,0
		д	16,2	17,0	18,0
5	Прыжки в длину с места	м	230	220	200
		д	185	170	155
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	м	32	27	22
		д	20	15	10

### II полугодие

№ п/п	Нормативы, испытания		11 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 1000м - юноши, мин, сек. Бег 500м – девушки, мин, сек	м	3,35	4,0	4,3
		д	2,1	2,25	2,6
2	Подтягивание на высокой перекладине	м	14	11	8
		д			
3	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	м	55	49	45
		д	42	36	30
4	Бег на лыжах 5км – юноши, мин. Бег на лыжах 3 км – девушки, мин	м	25,0	26,0	28,0
		д	18,0	19,0	20,0
5	Прыжок на скакалке 30 сек, раз	м	70	65	55
		д	80	75	65
6	Наклоны вперед из положения сидя	м	15	13	8
		д	24	20	13
7	Бег 3000м, мин	м	12,2	13,0	14,0
		д	Без учета времени		

## **Требования к личностным, метапредметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ - компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### **Личностные результаты:**

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

### **Метапредметные результаты:**

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;



- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- б) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с.	15,5	18,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190	160
	Подтягивание на перекладине	7	9(из виса лежа)
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	42 раза в мин.	30 раз в мин.
К выносливости	Бег 3000 м - ю, 2000м. – д. мин	14,30	12,10
К координации	Последовательное выполнение акробат.связки	По технике	По технике
	Метание гранаты на дальность	18 м(700г)	15 м(500г)

**Критерии и нормы оценки ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество	часов
		Класс	
		X	
1	Базовая часть	84	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	

1.3	Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств	21 (9 ч)
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	21
2.1	Баскетбол, бадминтон.	9
2.1	Футбол	4
2.2	Мини-футбол	4
2.3	Плавание, туризм.	2
2.4	Национальная татарская борьба и	2
	Итого	105

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№ урока сквозная нумерация	Тема	Количество часов на освоение темы	Дата	
			план	факт
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1		
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
4	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный	1		

	бег. Специальные беговые упражнения.			
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норм ГТО.	1		
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	1		
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1		
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
<b>Гимнастика (21 ч)</b>				
12	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1		
13	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1		
14	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1		
15	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения на перекладине.	1		
16	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения на брусьях.	1		

17	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	1		
18	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1		
19	Строевые приемы. Элементы на перекладине. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1		
20	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	1		
21	Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.	1		
22	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	1		
23	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	1		
24	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. Сдача норм ГТО.	1		
25	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Единоборства. Страховка и самостраховка, передняя и задняя подножка, бросок через спину. Выведение из равновесия. Развитие координационных способностей.	1		
26	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Единоборства. Страховка и самостраховка, передняя и задняя подножка, бросок через спину. Выведение из равновесия.	1		

27	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Лежа переворот с захватом двух рук. Переворот рычагом.	1		
28	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
29	Развитие скоростно-силовых качеств. Лежа переворот с захватом двух рук. Переворот рычагом.	1		
30	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Лежа переворот ключом. Переворот обратным хватом туловища.	1		
31	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
32	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Лежа переворот ключом. Переворот обратным хватом туловища. Сдача норм ГТО.	1		
<b>Волейбол (21 ч)</b>				
33	Техника безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка. Игра через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1		
34	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		
35	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		

36	Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
37	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1		
38	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Тактическая подготовка. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
39	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1		
40	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
41	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Тактическая подготовка. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
42	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование	1		
43	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
44	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповые тактические действия. Учебная игра	1		

45	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей.	1		
46	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповые тактические действия. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
47	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	1		
48	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповые тактические действия. Учебная игра.	1		
49	Тактико-технические действия в игре. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Промежуточная контрольная аттестация.	1		
50	Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповые тактические действия. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
51	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Командные тактические действия. Учебная игра.	1		
52	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Судейство. Учебная игра.	1		
53	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и	1		



	остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Судейство. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
Лыжная подготовка (21 ч)				
54	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	1		
55	Коньковый ход. Повторение.	1		
56	Попеременный четырехшажный ход.	1		
57	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
58	Преодоление подъемов и препятствий.	1		
59	Торможение и поворот «шлугом».	1		
60	Поворот на месте махом. Виды торможений.	1		
61	Прохождение дистанции 5 км.	1		
62	Повороты упором.	1		
63	Переход с попеременным ходом на одновременные.	1		
64	Прохождение дистанции 4 км.	1		
65	Преодоление подъемов и препятствий.	1		
66	Торможение и поворот «шлугом».	1		
67	Поворот на месте махом.	1		
68	Изменение стоек спуска. Виды торможений.	1		
69	Игры на лыжах. Развитие быстроты.	1		
70	Сдача норм ГТО по лыжной подготовке.	1		
71	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		
72	Подъемы, спуски, торможения.	1		
73	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1		
74	Лыжные ходы. Техника выполнения лыжных ходов.	1		
Баскетбол (9 ч.)				

75	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1		
76	Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Индивидуальные тактические действия. Игра в бадминтон.	1		
77	Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1		
78	Броски по кольцу. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Индивидуальные тактические действия. Игра в бадминтон.	1		
79	Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
80	Действия нападающего против нескольких защитников. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Групповые тактические действия. Игра в бадминтон. Сдача норм ГТО.	1		
81	Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
82	Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Командные тактические действия. Учебная игра. Судейство.	1		
83	Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Командные тактические действия. Игра в бадминтон.	1		
Легкая атлетика ( 1 0 ч )				

84	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
85	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
86	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1		
87	Низкий старт (100 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1		
88	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1		
89	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1		
90	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
91	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
92	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
93	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Мини-футбол и футбол (8 ч)				
94	Правила техники безопасности на футболе и мини-футболе. Правила самоконтроля. Правила игры в футбол и мини-футбол. Техническая подготовка. Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъем и остановка мяча. Удары по мячу головой.	1		

95	Техническая подготовка. Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъемы и остановка мяча. Удары по мячу головой в прыжке. Отбор мяча. Тактические действия в защите.	1		
96	Техническая подготовка. Удары по летящему мячу на месте и в движении. Удары по летящему мячу головой в прыжке. Обманные действия. Тактические действия в защите.	1		
97	Техническая подготовка. Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча. Ведение мяча с сопротивлением противника. Обыгрыш сближающихся противников. Тактические действия в нападении Ведение мяча корпусом.	1		
98	Техническая подготовка. Отбор мяча. Ведение мяча с сопротивлением противника. Обманные действия. Штрафные и свободные удары. Тактические групповые действия в нападении.Финты.	1		
99	Техническая подготовка. Обманные действия. Игра «Квадрат». Командные тактические действия. Судейство. Учебная игра.Промежуточная контрольная аттестация.	1		
100	Техническая подготовка. Командные тактические действия. Судейство. Учебная игра. Сдача норм ГТО.	1		
101	Техническая подготовка. Обманные действия. Штрафные и свободные удары. Жонглирование. Командные тактические действия. Судейство. Учебная игра.	1		
Плавание (2ч)				
102	Правила безопасности поведения на воде. Подготовительные упражнения для обучения плаванию кролем на животе и спине, и брассом. Туризм полоса препятствий.	1		
103	Подготовительные упражнения для обучения плаванию кролем на животе и спине, и брассом. Туризм полоса препятствий.	1		
Национальная татарская борьба и национальные игры(2ч)				

104	Национальная татарская борьба. История возникновения и развития. Эстафеты с применением элементов национальных игр.	1		
105	Эстафеты с применением элементов национальных игр.	1		

## Приложение 1

### Литература и средства обучения

#### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и

другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического
1.2	Примерная программа по физической	Д	

	культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Рабочие программы по физической культуре: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А..	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным

			действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	



4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола), для баскетбола.	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

Сдача итоговых контрольных нормативов.

I полугодие

№ п/п	Нормативы, испытания		10 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 4*9 м, сек.	м	9,3	9,7	10,2
		д	9,7	10,1	10,8
2	Бег 30м., сек.	м	4,7	5,2	5,7
		д	5,4	5,8	6,2
3	Бег, Юноши-1000 м мин, сек. Бег 500м – девушки, мин, сек	м	3,4	4,1	4,4
		д	2,05	2,2	2,55
4	Бег 100м, сек	м	14,4	14,8	15,5
		д	16,5	17,2	18,2
5	Прыжки в длину с места	м	220	210	190
		д	185	170	160
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	м	32	27	22
		д	20	15	10

II полугодие

№ п/п	Нормативы, испытания		10 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег, Юноши-1000 м мин, сек., Бег 500м – девушки, мин, сек	м	3,35	4,0	4,3
		д	2,1	2,25	2,6
2	Подтягивание на высокой перекладине	м	12	10	7
		д			

3	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	м	52	47	42
		д	40	35	30
4	Бег на лыжах 5км – юноши, мин. Бег на лыжах 3 км – девушки, мин	м	14,4	15,1	16,0
		д	18,3	19,3	21,0
5	Прыжок на скакалке 30 сек, раз	м	65	60	50
		д	75	70	60
6	Наклоны вперед из положения сидя	м	14	12	7
		д	22	18	13
7	Бег 3000м, мин	м	12,4	13,3	14,3
		д	Без учета времени		