

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Санкт-Петербургская Гуманитарная Школа «РОСТ»

Выборгского административного района

Санкт-Петербурга

«Принято»

«Утверждено»

Педагогический совет
Протокол № 12 от «25» августа 2022г.

Директор школы:
/ Макарова Н.Н./

Приказ № 30 от «25» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 10-11 класса на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Даниловский В.А.

Санкт-Петербург 2022

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. 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 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.

1.2. 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;

1.3. Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

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.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,

ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

3. Календарно - тематическое планирование

по _____ Физической культуре

наименование предмета, курса

Класс 10

Количество часов по учебному плану :102

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных работ 17. форма итогового, промежуточного контроля: выполнение контрольных нормативов.

Плановых проектов _____ 1.

Планирование составлено на основе:

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-3-е изд. –М. :просвящение,2019.-80с.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учеб. для

общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 8-е изд. – М. :

Просвящение, 2020. – 271 с.: ил.

(название, автор, издательство, год издания)

Календарно - тематического планирования

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (15 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный.	1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1		
5	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
6	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
7	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
8	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
9	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
10	Физическая культура в современном обществе. Теоретический.	1		

11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Комбинированный.	1		
12	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
13	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
14	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1		
15	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч)				
16	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО». Теоретический.	1		
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1		
Гимнастика (12 ч)				
22	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Теоретический.	1		
23	Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Совершенствование.	1		
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. Учётный.	1		
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Совершенствование.	1		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учётный.	1		
30	Акробатика. Лазание. Изучение.	1		
31	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1		
32	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1		
33	Акробатика. Лазание. Учётный.	1		
Спортивные игры: баскетбол (18 ч)				
34	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
35	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
36	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
37	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
38	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Теоретический.	1		
39	Передачи и броски мяча. Учётный.	1		
40	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
41	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
42	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
43	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.	1		
44	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
45	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		

46	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
47	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1		
48	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Теоретический.	1		
49	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		
50	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		
51	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1		
Лыжная подготовка 12ч.				
52	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.	1		
53	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.	1		
54	Попеременный двухшажный ход. Учётный.	1		
55	Спуск наискось в основной стойке. Изучение.	1		
56	Коньковый ход. Подъём «елочкой». Совершенствование.	1		
57	Коньковый ход. Учётный.	1		
58	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
59	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Изучение.	1		
60	Спуски и подъёмы. Учётный.	1		
61	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Комбинированный.	1		
62	Прохождение дистанции до 5 км. Комбинированный.	1		
63	Соревнование на дистанции до 5 км. Учётный.	1		
Спортивные игры: волейбол (18 ч)				
64	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.	1		
65	Нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинированный.	1		
66	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1		
67	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1		
68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
69	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1		
70	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
71	Совершенствование физических способностей. Теоретический.	1		
72	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1		
73	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.	1		
74	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
75	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
76	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
77	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1		
78	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1		

79	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1		
80	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1		
81	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч)				
82	Инструктаж по ТБ. Составление планов самостоятельных занятий физической и спортивной подготовкой. Теоретический.	1		
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1		
Легкая атлетика (15 ч)				
88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1		
92	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Теоретический.	1		
93	Бег на средние дистанции. Комбинированный.	1		
94	Бег на средние дистанции. Совершенствование.	1		
95	Бег на средние дистанции. Учётный.	1		
96	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
97	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
98	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
99	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1		
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1		
101	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1		
102	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1		

4. Календарно - тематическое планирование

по _____ Физической культуре

наименование предмета, курса

Класс 11

Количество часов по учебному плану :102

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных работ 17. форма итогового, промежуточного контроля: выполнение контрольных нормативов.

Плановых проектов _____.

Планирование составлено на основе:

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-3-е изд. –М. :просвящение,2019.-80с.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учеб. для

общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 8-е изд. – М. : Просвящение, 2020. – 271 с.: ил.

Календарно - тематического планирования

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (15 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный.	1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1		
5	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
6	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
7	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
8	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
9	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
10	Физическая культура в современном обществе. Теоретический.	1		
11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Комбинированный.	1		
12	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
13	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
14	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1		
15	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч)				
16	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО». Теоретический.	1		

17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1		
Гимнастика (12 ч)				
22	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Теоретический.	1		
23	Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Совершенствование.	1		
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. Учётный.	1		
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Совершенствование.	1		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учётный.	1		
30	Акробатика. Лазание. Изучение.	1		
31	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1		
32	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1		
33	Акробатика. Лазание. Учётный.	1		
Спортивные игры: баскетбол (18 ч)				
34	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
35	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
36	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
37	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
38	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Теоретический.	1		
39	Передачи и броски мяча. Учётный.	1		
40	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
41	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
42	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
43	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.	1		
44	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
45	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
46	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
47	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1		
48	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Теоретический.	1		
49	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		

50	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		
51	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1		
Лыжная подготовка 12ч.				
52	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.	1		
53	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.	1		
54	Попеременный двухшажный ход. Учётный.	1		
55	Спуск наискось в основной стойке. Изучение.	1		
56	Коньковый ход. Подъем «елочкой». Совершенствование.	1		
57	Коньковый ход. Учётный.	1		
58	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
59	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Изучение.	1		
60	Спуски и подъёмы. Учётный.	1		
61	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Комбинированный.	1		
62	Прохождение дистанции до 5 км. Комбинированный.	1		
63	Соревнование на дистанции до 5 км. Учётный.	1		
Спортивные игры: волейбол (18 ч)				
64	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.	1		
65	Нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинированный.	1		
66	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1		
67	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1		
68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
69	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1		
70	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
71	Совершенствование физических способностей. Теоретический.	1		
72	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1		
73	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.	1		
74	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
75	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
76	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
77	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1		
78	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1		
79	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1		
80	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1		
81	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч)				

82	Инструктаж по ТБ. Составление планов самостоятельных занятий физической и спортивной подготовкой. Теоретический.	1		
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1		
Легкая атлетика (15 ч)				
88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1		
92	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Теоретический.	1		
93	Бег на средние дистанции. Комбинированный.	1		
94	Бег на средние дистанции. Совершенствование.	1		
95	Бег на средние дистанции. Учётный.	1		
96	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
97	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
98	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
99	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1		
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1		
101	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1		
102	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1		

Приложение 1.

Блок для замены лыжной подготовки 10 класс.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Спортивные игры (12 ч)				
52-53	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	2		
54	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1		
55-56	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	2		
57	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1		
58	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
59	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1		
60	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1		
61-62	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	2		
63	Игра по упрощённым правилам. Учётный.	1		

Блок для замены лыжной подготовки 11 класс.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Спортивные игры (12 ч)				
52-53	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	2		
54	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1		
55-56	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	2		
57	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1		
58	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
59	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1		
60	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1		
61-62	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	2		
63	Игра по упрощённым правилам. Учётный.	1		

Критерии оценивания:

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся, в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы (основную, подготовительную, специальную). Занятия в этих группах отличаются, объёмом и структурой физических нагрузок, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся должен предоставить справку, заверенную врачом.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, присутствуют на уроке под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- *Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья*, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Контрольные нормативы по физической культуре СПБГШ «РОСТ» 10-11 класс

№	Нормативы		10 класс			11 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек.)	м	13,5	14,0	14,3	13,5	14,0	14,3
		д	16,5	17,2	18,2	16,0	17,0	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	м	3,30	4,00	4,30	3.20	3.50	4.20
		д	4,00	4,30	4,50	3.50	4.20	4.40
3	Бег 2000 м (мин., сек.)	м						
		д	10,30	11,30	12,30	10,10	11,20	12,00
4	Бег 3000 м (мин., сек.)	м	13,50	14,50	15,50	13.00	14.00	15.00
		д						
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,3	7,9	8,3	7,2	7,8	8,2
		д	8,4	8,8	9,6	8,4	8,8	9,5
6	Прыжок в длину с места (см)	м	230	200	190	240	210	200
		д	210	180	165	210	185	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	м	460	430	410	460	430	410
		д	400	370	340	410	380	360
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	м	125	120	115	130	125	120
		д	115	110	105	120	115	110
9	Отжимания (кол-во раз)	м	30	26	22	32	28	25
		д	24	20	17	26	23	20
10	Подтягивания (кол-во раз)	м	11	9	7	12	10	7
		д	18	15	13	18	15	13
11	Метание гранаты (м)	м	32	28	26	32	28	26
		д	22	18	14	23	19	17
12	Наклон вперед сидя (см)	м	15	9	5	15	9	5
		д	20	12	7	20	12	7
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	26	25	24	27	26	25
		д	24	23	22	25	24	23

Ссылка на уроки: <https://join.skype.com/DeZfh8zvRz7Q>