



(наименование общеобразовательной организации)

УТВЕРЖДАЮ

(должность, подпись, расшифровка подписи, дата)

М.П.

Рабочая программа ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 класс

К УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение)

Составитель

(Ф.И.О., должность)

УДК 371.214.14
ББК 74.26
Р13

Р13 **Рабочая** программа по физической культуре. 10 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017. – 80 с. – (Рабочие программы).

ISBN 978-5-408-03338-6

Пособие содержит рабочую программу по физической культуре для 10 класса к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение), составленную с опорой на материал учебника и требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). В программу входят пояснительная записка, требования к знаниям и умениям учащихся, учебно-тематический план, включающий информацию об эффективных педагогических технологиях проведения разнообразных уроков: открытия нового знания, общеметодологической направленности, рефлексии, развивающего контроля. А также сведения о видах индивидуальной и коллективной деятельности, ориентированной на формирование универсальных учебных действий у школьников.

Пособие предназначено для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации.

УДК 371.214.14
ББК 74.26

Учебно-методическое издание

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Составитель
Патрикеев Артем Юрьевич

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 класс

К УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение)

Выпускающий редактор *Юлия Антонова*
Дизайн обложки и верстка *Дмитрия Сахарова*

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93-953000.
Издательство «ВАКО»

Подписано в печать 29.12.2016. Формат 84×108/16. Гарнитура Newton.
Печать офсетная. Усл. печ. листов 8,4. Тираж 2000 экз. Заказ №
ООО «ВАКО». 129085, Москва, пр-т Мира, д. 101.

Отпечатано в полном соответствии с предоставленными материалами
в типографии ООО «Чеховский печатник».
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.
Тел.: +7-915-222-15-42, +7-926-063-81-80.

ISBN 978-5-408-03338-6

© ООО «ВАКО», 2017

От составителя

В соответствии с п. 6 ч. 3 ст. 28 Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относится к компетенции образовательной организации. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897). Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательной организации.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по этому предмету обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы. При разработке учебной (далее – рабочей) программы необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Рабочая программа должна соответствовать следующим документам:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования;
- базисному учебному плану образовательной организации (примерная образовательная программа);
- примерной программе дисциплины, утвержденной Министерством образования РФ;
- Федеральному перечню учебников.

Рабочая программа составляется учителем или методическим объединением, специалистами в данной области на основе примерной или авторской программы на один год для каждой параллели классов, согласовывается и утверждается образовательной организацией. Рабочая программа дает возможность учителю расширить, углубить, изменить содержание обучения, выстроить последовательность изучения программного материала, самостоятельно распределить учебные часы по разделам, темам, урокам (в зависимости от целей, методов обучения, необходимой спортивной и технической базы). При этом у учителя остается право вносить в процессе работы необходимые коррективы в учебную программу (изменения могут быть добавлены в конце программы в примечаниях с указанием причин).

В данном пособии представлена рабочая программа по физической культуре, разработанная в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с опорой на Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, а также с учетом федеральных и примерных программ по учебным предметам (Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015). Программа отражает базовый уровень учащихся 10 классов, соответствует целям и поставленным задачам. Примерное распределение учебных часов по разделам курса и календарно-тематическое планирование соотносятся с методическими рекомендациями авторов учебно-методических комплектов, входящих в Федеральный перечень учебников по предмету «Физическая культура».

Структура рабочей программы по предмету «Физическая культура» включает следующие разделы:

- *пояснительная записка*, где указываются: 1) цель и задачи предмета «Физическая культура», конкретизированные в соответствии с требованиями ГОС к уровню подготовки учащихся или требованиями ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы; 2) принципы и подходы

к формированию программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС); 3) вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе образования;

- *общая характеристика предмета «Физическая культура»*, где представлены: 1) перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательный блок с указанием форм организации учебной деятельности; 2) требования к уровню подготовки учащихся или требования к результатам освоения учебной программы по физической культуре; 3) описания вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа;
- *место предмета «Физическая культура» в учебном плане*, где указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, входит предмет «Физическая культура»; какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность;
- *основные требования к уровню подготовки учащихся с указанием личностных, метапредмет-*

ных и предметных результатов освоения курса физической культуры 10 класса;

- *содержание предмета «Физическая культура»*, где описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности);
- *тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности*, где отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся, ориентирующие учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура»;
- *учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»*;
- *планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»*.

Данное пособие рекомендовано учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, работающим по ФГОС второго поколения.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10–11 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в береж-

ном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в старшей школе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в 10 классе является углубленное обучение базовым двигательным дей-

ствиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, по возможности плавание и элементы единоборств). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота переключения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т. д.);
- реализацию *принципа достаточности и сбалансированности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы не только укрепляется здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 10 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В старшей школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши)	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. Подъем переворотом	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных – юноши; на разновысоких – девушки	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Легкая атлетика (36 ч)		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча и гранаты	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега	Описывать технику метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Лыжная подготовка (14 ч)		
Передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах различными ходами. Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные	Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	Перешагивание небольших препятствий различными способами	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Спортивные игры (29 ч)		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Гандбол	Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Знать правила игры и историю ее появления
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Элементы единоборств (8 ч)		
Освоение техники владения приемами	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Разминка перед поединком	Описывать технику выполнения элементов единоборств. Демонстрировать технику выполнения элементов единоборств. Использовать элементы единоборств в учебной схватке
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)		
Общеразвивающая физическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре (10–11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;

- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1, 2, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;

- сетка для переноски мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мишени горизонтальные и вертикальные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Контрольные тесты и упражнения*

Оценки Упражнения	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с: 16 лет 17 лет	5,2 и больше 5,1 и больше	5,1–4,8 5,0–4,7	4,7 и меньше 4,6 и меньше	6,1 и больше 6,1 и больше	6,0–5,3 6,0–5,3	5,2 и меньше 5,2 и меньше
Челночный бег 3 × 10 м, с: 16 лет 17 лет	8,2 и больше 8,1 и больше	8,1–7,7 8,0–7,5	7,6 и меньше 7,4 и меньше	9,7 и больше 9,6 и больше	9,6–8,7 9,5–8,7	8,6 и меньше 8,6 и меньше
Прыжок в длину с места, см: 16 лет 17 лет	180 и меньше 190 и меньше	181–210 191–220	211 и больше 221 и больше	160 и меньше 160 и меньше	161–190 161–190	191 и больше 191 и больше
6-минутный бег, м: 16–17 лет	1250 и меньше 1300–1400	1450 и больше 1500–1600	900 и меньше 950–1000	1250 и больше 1300–1400	1450 и больше 1500–1600	900 и меньше 950–1000
Наклон вперед из положения стоя, см: 16–17 лет	5 и меньше 6–12	13 и больше 14–17	7 и меньше 8–14	15 и больше 16–19	13 и больше 14–17	15 и больше 16–19
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз: 16 лет 17 лет	4 и меньше 5 и меньше	5–9 6–10	10 и больше 11 и больше	6 и меньше 6 и меньше	7–15 7–15	16 и больше 16 и больше

* Таблица дана по Методическим рекомендациям Ляха В.И. 10–11 классы. 2016 г.

Поурочное

№ уро-ка	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)
	план	факт					
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (19 ч)							
10	Органи-		зацион-но-мето-дические требо-вания на уроках физи-ческой культуры	Урок от-кры-тия нового зна-ния	Здоровье-сбережения, информацион-но-коммуника-ционные, коллективного выполнения задания	Какие инструкции по технике безопас-ности необходимо соблюдать на рабо-чем месте? Какие инструкции по тех-нике безопасности необходимо соблю-дать на занятиях легкой атлетикой? Как развиваются скоростные каче-ства? Как проводят-ся беговые эстафе-ты? Как выполнять упражнения на раз-витие гибкости?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дей-ствий и т. д.): первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие скоростных ка-честв; проведение беговых эстафет; выполнение упражнения на развитие гибкости
2	Те тиро-		вание бега на 100 м	Урок разви-вающего контро-ля	Здоровьесбере-жения, разви-вающего обуче-ния, личностно ориентирован-ного обучения, самодиагности-ки и самокор-рекции резуль-татов	Какую беговую раз-минку необходимо проводить перед бе-говым тестом? Как проводится тести-рование бега на 100 м? Как оценивать уровень развития скоростных способ-ностей и скорост-ной выносливости? Какие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции суще-ствуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой раз-минки; проверка выполнения до-машнего задания; проведение тести-рования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для подго-товки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выно-сливости; проектирование способов выполнения домашнего задания
3	Бе на ко-		роткие дистан-ции	Урок обще-мето-доло-гической на-правленно-сти	Здоровьесбере-жения, диффе-ренцирован-ного подхода в обучении, развивающе-го обучения, личностно ориентирован-ного обучения, педагогики сотрудничества, информацион-но-коммуника-ционные	Какую беговую разминку необхо-димо проводить перед разучиванием техники бега на ко-роткие дистанции? Какова техника и тактика бега на короткие дистан-ции? Как исполь-зуются стартовые колодки? Каковы правила проведения футбольного упраж-нения?	Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно-стей к структурированию и систе-матизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; совершенство-вание техники старта, бега и фини-ширования на короткие дистанции, техники старта с помощью стартовых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирова-ние способов выполнения домашне-го задания
4	Те тиро-		вание бега на 30 м и челноч-	Урок разви-вающего	Здоровьесбере-жения, диффе-ренцированно-го подхода	Какую разминку в движении необ-ходимо проводить перед беговыми те-	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки в движении; проверка выполнения

планирование

	Планируемые результаты			Комментарий учителя
	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
	9	10	11	12
<p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений</p>	<p><i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании</p>		
<p>Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега на 100 м; оценивать уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании</p>		
<p>Научиться проводить беговую разминку; показывать технику бега на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; показывать технику низкого старта; проводить футбольное игровое упражнение</p>	<p><i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании</p>		
<p>Научиться проводить разминку в движении; проходить тестирования</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных</p>		

Список рекомендуемой литературы

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
2. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015.
5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>
6. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры. Ростов н/Д: Феникс, 2014.
7. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. М.: ВАКО, 2017.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.11.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621–10).
10. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpro>
11. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
12. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2017.
13. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.
15. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2014.