

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Оренбургской области  
Новоорского района МОУ "СОШ с. Добровольское"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Тубелис О.А.

Приказ № 16/1

от 30.08.2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Физическая культура»**  
для 10 класса среднего общего образования  
на 2022-2027 учебный год

Составитель:  
Батинькин Владимир Николаевич  
Учитель физической культуры

Добровольское 2022

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданович А.А., М.: Просвещение, 2012 г.).

## **Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре.**

Обучающийся 10 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

#### **Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Личностные результаты.**

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.



## Предметные результаты

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

### Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.  
Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.  
Режим дня.

### **Основные способы передвижения, требования к местам занятий.**

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.  
Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.  
Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом. Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов. Лазание. Общие правила для лазания. Плавание. Общие правила плавания. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

### **Элементарные знания о строении человеческого тела.**

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа мышц в разных суставах.  
Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.  
Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.  
Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

### **Правила оказания первой помощи:**

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

### **Профилактика травматизма.**

Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки. Правила поведения на водоеме. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

### **Представления о физических качествах.**

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

### **Самоконтроль.**

Определение нагрузки. Определение пульса.

### **Общеразвивающие упражнения.**

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты). Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны. Движения туловищем. Наклоны, повороты. Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

### **Физическое совершенствование (практический материал)**

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

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка). Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка). Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны. Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Много-скоки. Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Легкая атлетика***

Бег. Общие правила для всех видов бега. Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка. Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх. Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

#### ***Баскетбол***

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

#### ***Волейбол***

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

##### ***Строевые упражнения***

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

***Комплекс ОРУ:*** без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

***Прыжки - 3ч:*** С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

***Упражнения в равновесии – 5ч:*** ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев. Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад. Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально. Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты. Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

**Лыжные гонки.** Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### Тематическое планирование 10-класс.

| № п/п | Раздел учебной программы | 10 класс         |
|-------|--------------------------|------------------|
| 1     | Основы знаний<br>ГТО.    | В процессе урока |
| 2     | Легкая атлетика          | 30               |
| 3     | Гимнастика               | 21               |
| 4     | Баскетбол. Волейбол      | 30               |
| 5     | Лыжная подготовка        | 21               |
| 6     | <b>Итого</b>             | <b>102 часа</b>  |

**Оценочные материалы по физической культуре в 10 классе.**

**Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классе** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

### **Критерии оценки успеваемости учащихся**

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

#### *1. Знания о физической культуре.*

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### *2. Техника владения двигательными умениями и навыками.*

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

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. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. *Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.*

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

***Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.***

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Готов к труду и обороне .

**Тематическое планирование  
10-класс.**

| №<br>урока | Дата проведения |       | Тип урока                                 | Тема урока   | Кол-во<br>часов |
|------------|-----------------|-------|---|--|-----------------|
|            | План.           | Факт. |   |  |                 |
|            |                 |       | <b>I-полугодие</b>                        |  |                 |
| 1          | 01.09           |       | Вводный.<br>Урок рефлексии.               | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.<br>Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Бег 30 м, 60 м. Бег 1500 м. Метание гранаты.   | 1-час           |
| 2          | 03.09           |       | Урок развивающего контроля.               | Бег по дистанции <b>(30-60 м).</b>   | 1-час           |
| 3          | 07.09           |       | Урок общеметодологической направленности. | Бег по дистанции <b>(60-100 м). ГТО</b>  | 1-час           |
| 4          | 08.09           |       | Урок развивающего контроля.               | Прыжки в длину с места.  | 1-час           |
| 5          | 10.09           |       | Урок общеметодологической направленности. | ОРУ. Развитие скоростных качеств.  | 1-час           |
| 6          | 14.09           |       | Урок развивающего контроля.               | Метание гранаты. Низкий старт и стартовый разгон.<br>Бег 30м.  | 1-час           |
| 7          | 15.09           |       | Урок развивающего контроля.               | Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега. Бег 60м.  | 1-час           |
| 8          | 17.09           |       | Урок развивающего контроля.               | Метание гранаты. Прыжок в высоту способом «Перешагивания». Бег 100м. ГТО   | 1-час           |
| 9          | 21.09           |       | Урок общеметодологической направленности. | Метание гранаты. Низкий старт и стартовый разгон.  | 1-час           |
| 10         | 22.09           |       | Урок рефлексии.                           | Беговые упражнения. Метание гранаты .  | 1-час           |
| 11         | 24.09           |       | Урок развивающего контроля.               | Беговые упражнения. Метание гранаты.   | 1-час           |
| 12         | 28.09           |       | Урок развивающего контроля.               | Бег 1500 м. Метание набивного мяча из за головы.<br>ГТО  | 1-час           |
| 13(1)      | 29.09           |       | Урок общеметодологической направленности. | Техника безопасности на занятии по баскетболу.   | 1-час           |
| 14 (2)     | 01.10           |       | Урок общеметодологической направленности. | Передача мяча сверху, ведение мяча, прием мяча снизу. Передача одной рукой от плеча. Бросок по кольцу после ловли. Бросок по кольцу после ведения. Ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении. Игра по упрощенным правилам. | 1-час           |
| 15 (3)     | 05.10           |       | Урок рефлексии.                           | Передача мяча сверху, ведение мяча, прием мяча снизу.  | 1-час           |

|         |       |  |   |   |       |
|---------|-------|--|---|---|-------|
| 16 (4)  | 06.10 |  | Урок общеметодологической направленности. | Передача одной рукой от плеча. Бросок по кольцу после ловли                 | 1-час |
| 17(5)   | 08.10 |  | Урок общеметодологической направленности. | Бросок по кольцу после ведения.   |       |
| 18(6)   | 12.10 |  | Урок общеметодологической направленности. | Ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении.            | 1-час |
| 19(7)   | 13.10 |  | Урок общеметодологической направленности. | Игра по упрощенным правилам.  | 1-час |
| 20 (8)  | 15.10 |  | Урок рефлексии.                           | Передача мяча сверху, ведение мяча, прием мяча снизу.                       | 1-час |
| 21 (9)  |       |  | Урок общеметодологической направленности. | Передача одной рукой от плеча. Бросок по кольцу после ловли                 | 1-час |
| 22 (10) | 20.10 |  | Урок развивающего контроля.               | Бросок по кольцу после ведения.   | 1-час |
| 23 (11) |       |  | Урок общеметодологической направленности. | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии (захваты, простейшие броски) | 1-час |
| 24 (12) | 26.10 |  | Урок общеметодологической направленности. | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии (захваты, простейшие броски) | 1-час |
| 25 (13) | 27.10 |  | Урок общеметодологической направленности. | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии (захваты, простейшие броски) |       |





|         |       |  |   |  |       |
|---------|-------|--|---|--|-------|
| 32 (5)  | 19.11 |  | Урок общеметодологической направленности. | Мост из положения стоя, стойка на голове согнувшись (м)  | 1-час |
| 33 (6)  | 23.11 |  | Урок развивающего контроля.               | Кувырок назад в полушпагат (д). Соединение из 3-4 элементов.   | 1-час |
| 34 (7)  | 24.11 |  | Урок общеметодологической направленности. | Кувырок назад в полушпагат (д). Соединение из 3-4 элементов.   | 1-час |
| 35 (8)  | 26.11 |  | Урок развивающего контроля.               | Кувырок назад в полушпагат (д). Соединение из 3-4 элементов.   | 1-час |
| 36 (9)  | 30.11 |  | Урок общеметодологической направленности. | Кувырок назад в полушпагат (д). Соединение из 3-4 элементов.   | 1-час |
| 37 (10) | 01.12 |  | Урок развивающего контроля.               | Кувырок назад в полушпагат (д). Соединение из 3-4 элементов.   | 1-час |
| 38 (11) | 03.12 |  | Урок развивающего контроля.               | Лазанье по канату. Опорный прыжок.   | 1-час |
| 39 (12) | 07.12 |  | Урок открытия нового знания.              | Лазанье по канату. Опорный прыжок.   | 1-час |
| 40 (13) | 08.12 |  | Урок общеметодологической направленности. | Лазанье по канату. Опорный прыжок  | 1-час |
| 41 (14) | 10.12 |  | Урок развивающего контроля.               | Переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом. | 1-час |
| 42 (15) | 14.12 |  | Урок общеметодологической направленности. | Переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом. | 1-час |
| 43 (16) | 15.12 |  | Урок развивающего контроля.               | Переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом. | 1-час |
| 44 (17) | 17.12 |  | Урок развивающего контроля.               | Подтягивание на перекладине.   | 1-час |
| 45 (18) | 21.12 |  | Урок развивающего контроля.               | Переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом. | 1-час |
| 46 (19) | 22,12 |  | Урок развивающего контроля.               | Переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом. | 1-час |
| 47 (20) | 24.12 |  | Урок развивающего контроля.               | Соединение из 3-4 элементов.   | 1-час |
| 48 (21) | 28.12 |  | Урок рефлексии.                           | Соединение из 3-4 элементов. Игры.   | 1-час |

|                     |       |  |   |   |       |
|---------------------|-------|--|---|---|-------|
| 49(1)               | 29.12 |  | Урок рефлексии.                           | ТБ на занятиях по лыжной подготовке.<br>Передвижение на лыжах, одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход. | 1-час |
| <b>II-полугодие</b> |       |  |   |   |       |
| 50(2)               | 11.01 |  | Урок общеметодологической направленности. | Передвижение на лыжах, одновременный одношажный ход.  | 1-час |
| 51(3)               | 12.01 |  | Урок развивающего контроля.               | Одновременный двухшажный ход.   | 1-час |
| 52(4)               | 14.01 |  | Урок развивающего контроля.               | Торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход.  | 1-час |
| 53(5)               | 18.01 |  | Урок развивающего контроля.               | Прохождение дистанции до 1 км, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек   | 1-час |
| 54 (6)              | 19.01 |  | Урок развивающего контроля.               | Закрепление подъема ёлочкой. Совершенствование, развития выносливости, торможения плугом, торможения упором, подъема в гору скользящим шагом.                                       | 1-час |
| 55(7)               | 21.01 |  | Урок общеметодологической направленности. | Подъем в гору скользящим шагом, подтягивание на перекладине.  | 1-час |
| 56 (8)              | 25.01 |  | Урок рефлексии.                           | Передвижение на лыжах, одновременный одношажный ход.  | 1-час |
| 57(9)               | 26.01 |  | Урок развивающего контроля.               | Одновременный двухшажный ход.   | 1-час |
| 58 (10)             | 28.01 |  | Урок развивающего контроля.               | Торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход.  | 1-час |
| 59 (11)             | 01.02 |  | Урок развивающего контроля.               | Прохождение дистанции до 1 км, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек   | 1-час |
| 60 (12)             | 02.02 |  | Урок общеметодологической направленности. | Закрепление подъема ёлочкой. Совершенствование, развития выносливости, торможения плугом, торможения упором, подъема в гору скользящим шагом.                                       | 1-час |
| 61 (13)             | 04.02 |  | Урок рефлексии.                           | Подъем в гору скользящим шагом, подтягивание на перекладине.  | 1-час |
| 62 (14)             | 08.02 |  | Урок общеметодологической направленности. | Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, поворота на месте махом, подъема в гору скользящим шагом.  | 1-час |
| 63 (15)             | 09.02 |  | Урок общеметодологической направленности. | Повороты, спуски. Прохождение дистанции 3 км.   | 1-час |

|         |       |  |   |  |       |
|---------|-------|--|---|--|-------|
| 64 (16) | 11.02 |  | Урок общеметодологической направленности. | Повороты, спуски. Прохождение дистанции 3 км.  | 1-час |
| 65 (17) | 15.02 |  | Урок развивающего контроля.               | Повороты, спуски. Прохождение дистанции 3 км. ГТО.   | 1-час |
| 66 (18) | 16.02 |  | Урок общеметодологической направленности. | Скользкий шаг. подъёмы.  | 1-час |
| 67 (19) | 18.02 |  | Урок общеметодологической направленности. | Повороты, спуски. Прохождение дистанции 3 км.  | 1-час |
| 68 (20) | 22.02 |  | Урок общеметодологической направленности. | Скользкий шаг, подъёмы.  | 1-час |
| 69 (21) | 25.02 |  | Урок общеметодологической направленности. | Передвижение на лыжах, одновременный одношажный ход.   | 1-час |
| 70 (22) | 01.03 |  | Урок развивающего контроля.               | Одновременный двухшажный ход.  | 1-час |
| 71 (23) | 02.03 |  | Урок общеметодологической направленности. | Торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход.   | 1-час |
| 72 (24) | 04.03 |  | Урок общеметодологической направленности. | Прохождение дистанции до 3 км,   | 1-час |
| 73 (1)  | 09.03 |  | Урок открытия нового знания.              | ТБ на занятиях по волейболу. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | 1-час |
| 74 (2)  | 11.03 |  | Урок общеметодологической направленности. | Нижняя прямая подача мяч   | 1-час |
| 75 (3)  | 15.03 |  | Урок общеметодологической направленности. | Прием мяча снизу двумя руками через сетку  | 1-час |
| 76 (4)  | 16.03 |  | Урок развивающего контроля.               | Нападающий удар после подбрасывания партнером.   | 1-час |
| 77 (5)  | 18.03 |  | Урок развивающего контроля.               | Тактика свободного падения.  | 1-час |
| 78 (6)  | 22.03 |  | Урок общеметодологической направленности. | Игра по упрощенным правилам.   | 1-час |
| 79 (1)  | 23.03 |  | Урок открытия нового знания.              | ТБ на занятиях по Мини-футболу.  | 1-час |
| 80 (2)  | 05.04 |  | Урок общеметодологической направленности. | Техника ударов по неподвижному и летящему мячу.  | 1-час |
| 81 (3)  | 06.04 |  | Урок общеметодологической направленности. | Остановка мяча грудью и головой.   | 1-час |
| 82 (4)  | 08.04 |  | Урок рефлексии.                           | Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).   | 1-час |

|          |       |  |   |  |       |
|----------|-------|--|---|--|-------|
| 83 (5)   | 12.04 |  | Урок рефлексии.                           | Развитие координационных качеств. игра в мини-футбол.  | 1-час |
| 84 (6)   | 13.04 |  | Урок развивающего контроля.               | Совершенствование развития выносливости, силы, контроль прыжков через скакалку.  | 1-час |
| 85(1)    | 15.04 |  | Урок рефлексии.                           | ТБ на занятиях по волейболу. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | 1-час |
| 86(2)    | 19.04 |  | Урок рефлексии.                           | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.  | 1-час |
| 87(3)    | 20.04 |  | Урок рефлексии.                           | Нападающий удар после подбрасывания партнером.   | 1-час |
| 88(4)    | 22.04 |  | Урок рефлексии.                           | Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам  | 1-час |
| 89 (5)   | 26.04 |  | Урок рефлексии.                           | ТБ на занятиях по Мини-футболу.  | 1-час |
| 90 (6)   | 27.04 |  | Урок рефлексии.                           | Техника ударов по неподвижному и летящему мячу.  | 1-час |
| 91 (1)   | 03.05 |  | Урок рефлексии.                           | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон Прыжки в длину с места. Бег 30 м, 60 м. Бег 1500 м. Метание гранаты.   | 1-час |
| 92 (2)   | 04.05 |  | Урок общеметодологической направленности. | Прыжки в длину с места. Прыжок в высоту.   | 1-час |
| 93 (3)   | 06.05 |  | Урок развивающего контроля.               | Прыжок в длину с разбега.  | 1-час |
| 94 (4)   | 10.05 |  | Урок рефлексии.                           | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.   | 1-час |
| 95 (5)   | 11.05 |  | Урок рефлексии.                           | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.   | 1-час |
| 96 (6)   | 13.05 |  | Урок рефлексии.                           | Метание набивного мяча из за головы.   | 1-час |
| 97 (7)   | 17.05 |  | Урок развивающего контроля.               | Метание набивного мяча из за головы.   | 1-час |
| 98 (8)   | 18.05 |  | Урок рефлексии.                           | Совершенствование прыжка в длину с места. Бег 100 м. Метание гранаты. ГТО.   | 1-час |
| 99 (9)   | 21,05 |  | Урок развивающего контроля.               | Прыжки в длину с места. Бег 100 м. Бег 1500 м. Метание гранаты.  | 1-час |
| 100 (10) | 20.05 |  | Урок развивающего контроля.               | Прыжки в длину с места. Бег 30 м, 60 м. Метание гранаты.   | 1-час |
| 101 11)  | 24.05 |  | Урок развивающего контроля.               | Прыжки в длину с места. Бег 30 м, 60 м.  | 1-час |

|             |       |  |                             |   |       |
|-------------|-------|--|-----------------------------|---|-------|
| 102<br>(12) | 25.05 |  | Урок развивающего контроля. | Прыжки в длину с места. Бег 30 м, 60 м. Бег 1500 м.<br>ГТО. | 1-час |
|-------------|-------|--|-----------------------------|---|-------|

### Список литературы.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года.
4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р.
5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271.
6. План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года N 1507-р.
7. Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы».
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
9. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
10. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).
11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
12. Абрамов Э. Н. Об альтернативных контрольно-оценочных системах / Абрамов Э. Н. // Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 7-9.
13. Абрамов Э. Н. Портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре / Абрамов Э. Н. // Физическая культура в школе. - 2010. - № 6. - С. 2-6.
14. Бакланов Н. И. Критерии оценки на уроках волейбола : V-XI классы / Бакланов Н. И. // Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 10-13.
15. Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
16. Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

17.Сидорова И. В. Новая система оценки плавательной подготовленности / Сидорова И. В., Смирнова С. В., Самойлова Л. И. //Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 15-19.