

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации муниципального образования

«Новосергиевский район Оренбургской области»

МОБУ "Лапазская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



С.А. Жакулин

Протокол № 5  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР




Н.В. Тюркина

Протокол № 9  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.В. Аловягина

Приказ № 86  
от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 61567004)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса составлена в соответствии с ФГОС СОО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645, от 31.12.2015 г. № 1578) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Издательство «Учитель» 2020) и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха «Физическая культура 10-11 классы» (Москва «Просвещение» 2018).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- *развитие* физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- *воспитание* бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- *овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- *освоение* системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- *приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 класса**:

- *Содействие* гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- *Формирование* общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- *Расширение* двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- *Дальнейшее* развитие кондиционных и координационных способностей.
- *Формирование* знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии.
- *Закрепление* потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранных видов спорта.
- *Формирование* адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- *Дальнейшее* развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты освоения учебного предмета

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные
- проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также в применении их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты обучения**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека как соответствия культурным образцам и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся 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;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 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).

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся 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 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.

### 3. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек

заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и независитотрегиональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе: **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент); **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** (операциональный компонент); **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная

деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность



в развитии физических качеств, исходя из половых возрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

**Спортивные игры.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

**Легкая атлетика.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **Практическая часть**

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов в стойке:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведением мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техника владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

**Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** Упражнения гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжок в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**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, сек.	16	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12—14 12—	20 и выше

		стоя, см							
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше

**Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:**

### Знания физической культуре

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенностей выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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**

#### **Выпускник 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 учетом 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;

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физической культуре, 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, бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник 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 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 классическим и коньковым ходами, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжки и бега;
  - выполнять тестовые нормы выходы по физической подготовке.
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **4. Местов базисном учебном плане школы**

Согласно учебному плану рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 10 классе предполагается обучение в объеме – 102 часа, 3 часа в неделю.

#### **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

*Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Г. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2007.  
*Кузнецов, В. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: ЭНАС-КНИГА, 2003.

*Лях, В. И.* Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2009.

*Макаров, А. Н.* Лёгкая атлетика / А. Н. Макаров. - М.: Просвещение, 2010.

*Найминова, Э. Б.* Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры: кн. для учителя / Э. Б. Найминова. - Ростов н/Д : Феникс, 2003.

*Настольная книга учителя физической культуры /* подред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура-спорт, 2010.

*Петров, П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для вузов / П. К. Петров. - М. : ВЛАДОС, 2003.

*Практикум по лёгкой атлетике: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений /* подред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М. : Академия, 1999.

*Спорт в школе: хрестоматия: в 2 т. /* сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, К. П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2003.

*Спортивные игры на уроках физкультуры /* под общ. ред. О. Листова. - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.

*Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов /* Ю. Д. Железняк [идр.]; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008.

*Холодов, Ж. К.* Лёгкая атлетика в школе: пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Просвещение, 2010.

Стенка гимнастическая  
 Козёл гимнастический



Перекладина гимнастическая  
(напольная)

Скамейка гимнастическая  
жесткая (длиной 3 м)

Комплект навесного  
оборудования (перекладина,  
мишени для метания,

тренировочные  
баскетбольные щиты)  
Мячи: набивные весом 1 кг,  
малый мяч (мягкий),  
баскетбольные,  
волейбольные, футбольные  
Палка гимнастическая  
Скакалка детская  
Мат гимнастический  
Гимнастический подкидной  
мостик  
Обруч металлический  
детский  
Рулетка измерительная  
Лыжи креплениями  
палками)  
Сетка волейбольная  
Аптечка  
Конь гимнастический  
Гантели наборные  
Коврики гимнастические  
Мяч малый (теннисный)  
Стойка для прыжков высоту

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**10 класс**

№ п/п	Тип урока	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
1.	Комбинированный	Правила Т.Б на уроках по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.		
2.	Комбинированный	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. эстафетный бег.		
3.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование 30 м со старта.</b> Метание мяча 150 гр. в цель. Бег 60м.		
4.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование 6-ти мин. бега.</b> Метание мяча 150 г 4-5 бросковых шагов на дальность. Бег 100 м.		
5.	Совершенствования	Спец бег. упр. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.		
6.	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Метание малого мяча на дальность..Прыжки в длину с разбега.		
7.	<b>Контрольный</b>	Спец.бег. упр. <b>Бег 100 м на результат..</b> Многоскоки. Круговая тренировка .Метание гранаты с разбега. Прыжки в длину с разбега.		
8.	<b>Контрольный</b>	Специальные беговые упражнения. Варианты челночного бега. Метание гранаты с места. <b>Прыжки в длину с разбега на результат.</b>		

9.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование челночного бега 3x10 м.(У)</b> Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения.		
10.	<b>Контрольный</b>	<b>Метание гранаты на дальность на результат.</b> Прыжки через скакалку. Бег с изменением направления и скорости.		
11.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b> <b>Входной контроль.</b>		
12.	Совершенствование	Оздоровительная ходьба до 5 км. Спец. бег. упр. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.		
13.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование подтягиваний</b> .Бег в чередовании с ходьбой (20 мин). Специальные беговые упражнения.		
14.		Бег в равномерном темпе. (20 мин). Броски набивного мяча. Преодоление горизонтальных препятствий.		
15.	<b>Контрольный</b>	<b>Бег 2000 м равномерном темпе на результат.</b>		
16.	Совершенствование	Совершенствование передач.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ.		
17.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок .Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв. Варианты ловли и передач мяча.		
18.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование наклона вперед из положения сидя.</b> Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.		
19.	<b>Контрольный</b>	<b>Передачи мяча различными способами в движении.</b> Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная		

		защита.		
20.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Варианты ведения мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита.		
21.	<b>Контрольный</b>	<b>Ведения мяча разными способами.</b> Передачи мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита.		
22.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Вырывание,выбивание мяча.		
23.	<b>Контрольный</b>	<b>Бросок мяча одной рукой от плеча.</b> Ведение мяча с сопротивлением.Перехват мяча, накрывание мяча.		
24.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
25.	Совершенствование	Совершенствование передвижений. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение через заслон.		
26.	<b>Контрольный</b>	<b>Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</b> Совершенствование остановок игрока Ведение мяча с сопротивлением. . Нападение против зонной защиты.		
27.	Совершенствование	Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра.		
28.	Совершенствование	Техника штрафных бросков. Учебная игра по правилам		
29.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника штрафного броска.</b> Учебная игра.		
30.	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.		

31.	Совершенствование	Правила ТБ на уроках по гимнастике. Повороты в движении. ОРУ с обручем. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.		
32.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника кувырка вперед.</b> Стойка на лопатках. кувырок назад. ОРУ с обручем.  Общие представления о современных оздоровительных системах физ.воспитания.		
33.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника стойки на лопатках.</b> Кувырок назад. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ с обручем. Развитие координационных способностей.		
34.	Совершенствование	Комбинация из изученных элементов. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Шейпинг как система занятий по формированию осанки и стройной фигуры.		
35.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника кувырка назад.</b> Толчком одной подъем переворот на низкой перекладине. Развитие силы		
36.		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с обручами. .		
37.	<b>Контрольный</b>	<b>Комбинация из освоенных элементов акробатики.</b> Повороты в движении . перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с гантелями Равновесие на перекладине.		
38.		Повороты в движении . перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с гантелями Комбинация на перекладине.		
39.	<b>Контрольный</b>	Повороты в движении . перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с гантелями <b>Комбинация на высокой перекладине.</b>		

40.	Совершенствование	Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.		
41.	Совершенствование	Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла (под углом к снаряду). Развитие скоростно-силовых качеств		
42.	<b>Контрольный</b>	<b>Опорный прыжок через козла (под углом к снаряду).</b> Развитие скоростно-силовых качеств		
43.	Совершенствование	Упражнения на бревне. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.		
44.	<b>Контрольный</b>	<b>Акробатическая комбинация в парах и тройках.</b> ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.		
45.	<b>Контрольный</b>	<b>Комбинация на бревне из изученных элементов.</b> ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.		
46.	Совершенствование	Ритмическая гимнастика. Упражнения в упорах Развитие силовых способностей.		
47.	<b>Контрольный</b>	<b>Упражнения в висах на гимнастической стенке.</b> Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.		
48.	<b>Контрольный</b>	<b>Ритмическая гимнастика.</b> Развитие координационных способностей.		
49.	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами.		
50.	Совершенствование	Профилактика обморожений и оказание		

		доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход.		
51.	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход.		
52.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника попеременного двухшажного хода.</b> Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход.		
53.	Совершенствование	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами.		
54.	Совершенствование	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами.		
55.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника одновременного двухшажного хода.</b> Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами.		
56.	Совершенствование	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами.		
57.	Совершенствование	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.		
58.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника одновременного одношажного хода.</b> Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход одновременный двухшажный ход.		
59.	Совершенствование	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5км.		



60.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника одновременного бесшажного хода.</b> Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5км.		
61.	Совершенствование	Совершенствование поворотов на месте. Спуски. Поворот на месте переступанием. Прохождение дистанции до 5 км.		
62.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника спусков.</b> Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 5 км		
63.	Совершенствование	Совершенствование поворотов на месте. Подъемы. Прохождение дистанции до 5 км.		
64.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника подъемов.</b> Повороты на месте. Прохождение дистанции до 5 км.		
65.	Совершенствование	Совершенствование поворотов на месте Прохождение дистанции до 5 км.		
66.	Совершенствование	Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование обгон, финиширование.		
67.	Совершенствование	Правила ТБ на уроках по спортивным играм. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. прием мяча снизу двумя руками.		
68.	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар.		
69.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование наклона из положения сидя.</b> Верхняя передача в парах с шагом. прием мяча снизу. Позиционное нападение. Учебная игра		
70.	Совершенствование	Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя		

		руками. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.		
71.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника верхней передачи в парах с шагом.</b> прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
72.		Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча снизу. прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону.		
73.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника приема мяча снизу.</b> Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону.		
74.	Совершенствование	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.		
75.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника прямого нападающего удара.</b> Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Подача нижняя.		
76.	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Подача нижняя. Нападение через 3-ю зону.		
77.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование наклона из положения сидя.</b> Техника нижней прямой подачи. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.		
78.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника нижней прямой подачи.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.		
79.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование подтягиваний.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		

		.Верхняя прямая подача мяча.		
80.	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам волейбола .Верхняя прямая подача мяча.		
81.	<b>Контрольный</b>	<b>Техника верхней прямой подачи.</b> Учебная игра по правилам		
82.	Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Учебная игра по правилам.		
83.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом.		
84.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование 6-ти мин бега .</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом.		
85.	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам.		
86.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование 30м. Итоговый контроль.</b> Челночный бег.		
87.		Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.		
88.	<b>Контрольный</b>	<b>Тестирование челночного бега 3/10м.</b> Низкий старт. Бег по дистанции. Прыжки в длину с разбега.		
89.	Совершенствование	Прыжки в длину с разбега.Низкий старт. Бег 60м.		
90.	<b>Контрольный</b>	<b>Прыжки в длину с разбега на результат.</b> Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Бег 100 м.		
91.	Совершенствование	Бег 100м . Метание гранаты. Эстафетный бег.		

92.	Совершенствование	Метание гранаты. Бег 1000м.		
93.	<b>Контрольный</b>	<b>Бег 100 м на результат.</b> Развитие скоростных качеств.		
94.	Совершенствование	Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.		
95.	<b>Контрольный</b>	<b>Метание гранаты на дальность на результат.</b>		
96.	Совершенствование	Бег 3000 м без учета времени. Эстафетный бег.		
97.	Совершенствование	Попеременный бег. Передача эстафетной палочки.		
98.	Совершенствование	Метание мяча в цель. Равномерный бег.		
99.	<b>Контрольный</b>	<b>Бег 3000 м на результат.</b>		
100.	Совершенствование	Многоскоки. Правила плавания в открытом водоеме. Итоговое повторение.		
101.	Совершенствование	Преодоление препятствий в беге. Техника безопасности при занятиях плаванием. Итоговое повторение.		
102.	Совершенствование	Доврачебная помощь пострадавшему на воде. Итоговое повторение.		