

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Богдановка муниципального района Кинельский Самарской области

РАССМОТРЕНА

на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 24 августа 2020 года

ПРОВЕРЕНА

ответственной за УВР
Т.Е. Сасиной
24 августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
_____ И.В. Крамер
24 августа 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 класса**

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: *базовой и вариативной (дифференцированной)*. Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий лыжной подготовкой и подготовкой к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений и общефизических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

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

Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10 класса:**

Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 координационных способностей.

Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем** блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, продемонстрировать).

Таким образом, **рабочая программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение

конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации. Также учащиеся должны овладеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой учебного проектно-исследовательской деятельности является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся

самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 10 класса к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике. В связи с погодными условиями лыжная подготовка может перенестись на февраль.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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 применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

- формирование навыков смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.

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;

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами 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.

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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 разной 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» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- 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 навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические в различных видах спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (10 класс)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10 класс)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая

подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1, 3.*2. Штрафной бросок. Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Передача мяча различным способом в тройках с сопротивлением. Зонная защита. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Взаимодействие трёх игроков в нападении "малая восьмёрка". Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов

(одиночное и групповое), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нападение через 3-ю зону. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападение через 3-ю зону. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Комбинация в равновесии. Кувырок назад, стойка «ноги врозь», мост и поворот в упор на одном колене. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату в два приёма без помощи рук. Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Вис прогнувшись, переход в упор. Подъём переворотом силой. Подъём переворотом махом.

Легкая атлетика (10 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая

тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка (10 класс)

Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде и обуви во время занятий лыжным спортом. Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники двухшажного попеременного хода. Передвижение на лыжах, скользящий шаг, согласованность работы рук и ног в переходе через один шаг. Передвижение на лыжах, спуск в разных стойках, преодоление встречного склона. Передвижение на лыжах, совершенствование работы рук, двухшажный попеременный ход. Передвижение на лыжах, дистанция 5 км. - ю, 3 км. - д. Передвижение на лыжах, преодоление подъемов. Развитие специальной выносливости. Передвижение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил на дистанции, обгон, финиширование. Передвижение на лыжах. Переход с одновременного хода на попеременный. Преодоление спусков и подъемов разной крутизны. Передвижение на лыжах одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Прохождение эстафеты 4x500 м.

Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО (10 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО): поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Подтягивание на высокой и низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		10 класс
1	Базовая часть	87
1.1	Лёгкая атлетика	22
1.2	Спортивные игры	49
1.2.1	Волейбол	22
1.2.2	Баскетбол	18
1.2.3	Футбол	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
2	Вариативная часть	15
2.1	Лыжная подготовка	10
2.2	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО	5
	Итого:	102

Тематическое планирование по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Содержание материала	Количество часов (уроков)
1	Лёгкая атлетика	22
1.1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ (лёгкая атлетика)	1

1.2	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (70-80 м.)	1
1.3	Стартовый разгон. Эстафетный бег	1
1.4	Челночный бег 3×10	1
1.5	Старты из различных положений	1
1.6	Бег на короткие дистанции: м - 60 м., д - 30 м.	2
1.7	Бег на результат – 100 м. ОРУ	1
1.8	Развитие и повышение техники разбега. Финиширование	1
1.9	Бег на средние дистанции: м – 2000 м., д – 1500 м.	2
1.10	Равномерный бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	2
1.11	Кросс с учётом времени: м – 3000 м., д – 2000 м.	2
1.12	Освоение техники прыжков по фазам	1
1.13	Отталкивание. ОРУ	1
1.14	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов	1
1.15	Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание»	1
1.16	Метание гранаты из различных положений. ОРУ	1
1.17	Метание гранаты на дальность. ОРУ	1
1.18	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы	1
2	Волейбол	22
2.1	Вводный урок. Правила ТБ при игре в волейбол	1
2.2	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1
2.3	Верхняя прямая подача и приём подачи	1
2.4	Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой	1
2.5	Верхняя передача мяча в прыжке	1
2.6	Верхняя передача мяча в тройках	1
2.7	Одиночное и групповое блокирование	1
2.8	Прямой нападающий удар через сетку	1
2.9	Нападающий удар при встречных передачах	1
2.10	Нападение через 3-ю зону	1
2.11	Приём мяча снизу в группе. Игра в нападение через 3-ю зону	1
2.12	Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар)	1
2.13	Волейбол по основным правилам	10
3	Лыжная подготовка	10
3.1	Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде и обуви во время занятий лыжным спортом.	1
3.2	Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники двухшажного	1

	попеременного хода.	
3.3	Передвижение на лыжах, скользящий шаг, согласованность работы рук и ног в переходе через один шаг.	1
3.4	Передвижение на лыжах, спуск в разных стойках, преодоление встречного склона.	1
3.5	Передвижение на лыжах, совершенствование работы рук, двухшажный попеременный ход.	1
3.6	Передвижение на лыжах, дистанция 5 км. - ю, 3 км. - д.	1
3.7	Передвижение на лыжах, преодоление подъемов. Развитие специальной выносливости.	1
3.8	Передвижение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил на дистанции, обгон, финиширование.	1
3.9	Передвижение на лыжах. Переход с одновременного хода на попеременный. Преодоление спусков и подъемов разной крутизны.	1
3.10	Передвижение на лыжах одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Прохождение эстафеты 4x500 м.	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
4.1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ (гимнастика с элементами акробатики). Правила страховки	1
4.2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1
4.3	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении	1
4.4	Расхождение вдвоём при встрече на гимнастической скамейке	1
4.5	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами	1
4.6	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади	1
4.7	Комбинация в равновесии. Ору с предметами	1
4.8	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» - м, мост и поворот в упор на одном колене –д	1
4.9	Длинный кувырок через препятствие 90 см – м. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад –д	1
4.10	Комбинация из разученных элементов	1
4.11	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках	1
4.12	Лазание по канату в два приёма без помощи ног	1
4.13	Из упора присев стойка на руках и голове – м. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат – д	1

4.14	Стойка на лопатках. ОРУ в движении	1
4.15	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре – м. Вис прогнувшись, переход в упор – д	1
4.16	Подъём переворотом силой – м. Подъём переворотом махом - д	1
5	Баскетбол	18
5.1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол	1
5.2	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1
5.3	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке	1
5.4	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1
5.5	Ведение мяча с сопротивлением	1
5.6	Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Штрафной бросок	1
5.7	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением	1
5.8	Передачи мяча различными способами в тройках с сопротивлением	1
5.9	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением	1
5.10	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1
5.11	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	1
5.12	Зонная защита	1
5.13	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон	1
5.14	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»	1
5.15	Баскетбол по основным правилам	4
6	Футбол	9
6.1	Вводный урок. Правила ТБ при игре в футбол	1
6.2	Ложный пас, пропуск мяча партнёру, ложные действия при подаче углового удара	1
6.3	Передача мяча на месте и в движении	1
6.4	Удар по мячу головой (стоя на месте и в движении)	1
6.5	Штрафной удар, пенальти	1
6.6	Взаимодействие игроков в нападении и в защите при подаче углового удара и пробитии штрафных	1
6.7	Футбол по основным правилам	3
7	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО	5
7.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1
7.2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1

7.3	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
7.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
7.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
	Итого:	102