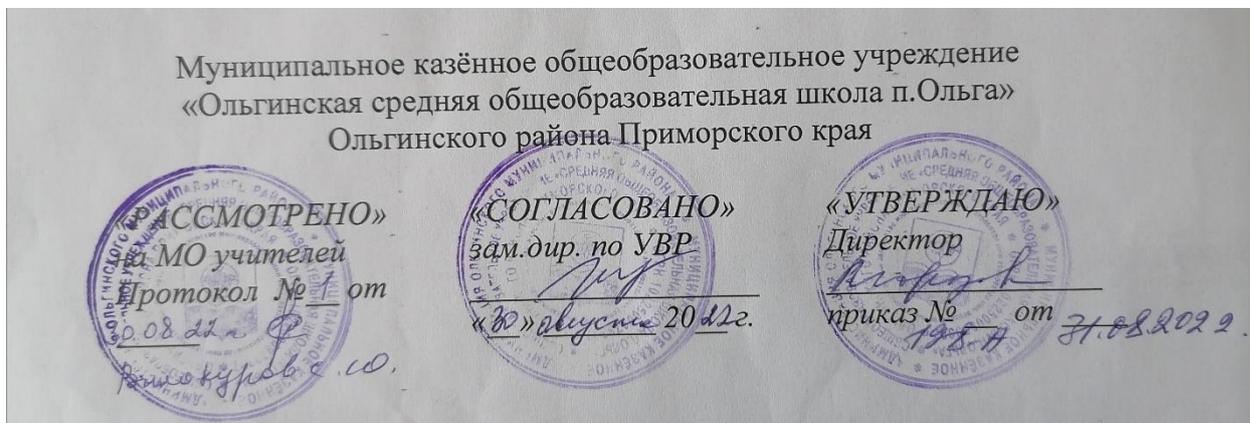


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ольгинская средняя общеобразовательная школа п.Ольга»  
Ольгинского района Приморского края



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10 класса

Автор – составитель

Учитель Биктимиров Е.В.

2022 – 2023 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 10 класса составлена на основе: программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм..

### **Место курса в учебном плане ОУ**

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 68 часов из расчёта 2 часа в неделю.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

К важнейшим **личностным результатам** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности,

готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; , соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

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

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:***

*- Социо-культурные 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 жизни, труду и защите Отечества.

*- Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

*- Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и

пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

***Закрепление и совершенствование навыков закаливания:***

*- воздушные ванны;*

*- солнечные ванны;*

*- водные процедуры.*

***Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:***

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

#### ***Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:***

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

#### **Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### **Лыжная подготовка**

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила 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.

### **Знания о физической культуре**

#### **Учащийся 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 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 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.

#### **Учащийся 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, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

	Упражнение	юноши			девушки		
	Бег 100 метров	4,2	4,9	5,5	6,0	6,5	7,0
	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	8	2	6	3	8	2
	Прыжок в длину с разбега	60	20	70	80	40	10
	Бег 2000 м, мин				0.00	1.30	2.30
	Бег 3000 метров, мин.	5.00	6.00	7.00			
	Прыжок в длину с места, см	40	20	00	05	95	80
	Бег 30 метров	,6	,8	,1	,0	,2	,4
	Прыжки через скакалку за 1 мин	40	30	20	40	30	20
0	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				2	7	3
1	Гимнастический мост					4	
2	Подтягивание из виса	2	0				
3	Подъем переворотом						
4	Челночный бег 5X20	0,2	2,0	5,0	1,5	3,0	6,0
5	Кросс 1000 м.	.30	.40	.55			

## Уровень развития физической культуры учащихся 10 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями**

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 10 класса должен:

**знать/понимать**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;

география - туризм, выживание в природе;

химия - процессы дыхания;

физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

история - история Олимпийских игр, история спорта;

математика – расстояние, скорость;

➤ биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Используемый УМК:** «Физическая культура» учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. Москва «Просвещение», 2006.

**Литература для учителя:**

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)
3. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
4. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов./ . – Волгоград:Учитель,2009.-63с.
5. Физкультура 10 класс Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград: Учитель, 1986.
6. Уроки физической культуры в 10 – 11 классах средней школы. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.
- 7 Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.
8. Поурочное планирование.Физкультура. 10 класс девушки. Издательство Волгоград:- «Учитель - Аст» .Авт. С.Е.Голомидова
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2011.

**Содержание учебной программы**

п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы контроля
1	Основы о физической культуре	в процессе урока	Тест
2	Легкая атлетика	30	Тест
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20	Зачёт
4	Гимнастика с элементами акробатики	17	Тест
5	Годовая промежуточная аттестация	1	Сдача нормативов

## Поурочное планирование 10 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
1	6.09		<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.
2	8.09		Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..
3	13.09		Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.
4	15.09		Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. <b>Бег на результат 30 м</b>
5	20.09		Развитие скоростных качеств. <b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.
6	22.09		Развитие выносливости <b>в беге 1000м.</b>
7	27.09		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест развитие гибкости.</b>
8	29.09		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест подтягивание.</b>
9	4.10		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест <b>прыжки в длину с места.</b>
10	6.10		Метание гранаты на дальность с разбега.
11	11.10		Совершенствование. техники метания гранаты на дальность с разбега.
12	13.10		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.
13	18.10		<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.</b> Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.
14	20.10		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .

15	25.10		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра
16	27.10		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.
17	8.11		Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.
18	10.11		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.
20	15.11		Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.
21	17.11		Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
22	22.11		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.
23	24.11		<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. Развитие гибкости и координации .
24	29.11		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
25	1.12		Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.
26	6.12		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.
27	8.12		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.
28	13.12		Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
29	15.12		Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.

30	20.12		Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.
31	22.12		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.
32	27.12		Акробатическая связка -комбинация. Равновесие на одной, выпад вперед. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.
33	10.01		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.
34	12.01		Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.
35	17.01		Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта. Ритмическая гимнастика.
36	19.01		Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе, в висе лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.
37	24.01		<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.</b> Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.
38	26.01		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .
39	31.01		Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.
40	2.02		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра
41	7.02		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
42	9.02		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.
43	14.02		Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.
44	16.02		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.
45	21.02		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.
46	28.02		Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.
47	2.03		Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.

48	7.03		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.
49	9.03		<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.
50	14.03		Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.
51	16.03		Прыжки в высоту . Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».
52	21.03		Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.
53	23.03		Урок соревнования в прыжках в высоту
54	4.04		Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.
55	6.04		Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.
56	11.04		Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. <b>Тест челночный бег 3 x 10 м.</b> Эстафетный бег.
57	13.04		Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. <b>Бег на результат 30 м</b>
58	17.04		Развитие скоростных качеств. <b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.
59-60	20.04 24.04		Развитие выносливости <b>в беге 1000м.</b>
61	27.04		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест развитие гибкости.</b>
62	4.05		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест подтягивание.</b>
63	11.05		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест <b>прыжки в длину с места.</b>
64	16.05		. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.
65	23.05		Метание гранаты на дальность из разных положений.
66	25.05		Метание гранаты на дальность с разбега.
67	30.05		Совершенствование. техники метания гранаты на дальность с разбега.
68	18.05		Годовая промежуточная аттестация

## Лист корректировки рабочей программы

ФИО учителя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Предмет \_\_\_\_\_

Форма обучения \_\_\_\_\_

№	Темы	Дата проведения о плану	Причины корректировки	Способ корректировки программы	Дата проведения по факту