

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1



Программа рассмотрена на заседании  
школьного методического объединения  
учителей Физкультуры

Щакин В.В.

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Руководитель ШМО

Щакин В.В.

Программа рассмотрена и утверждена на  
заседании педагогического совета

Протокол № 1  
от «19» августа 2024 г.

Приказ № 198-А  
« 2 » сентября 2024 г.

Овсяный В.П.  
Овсяный В.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической  
культуре

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модули)

Для 10 класса

на 2024/2025 учебный год

Составитель программы

Щакин В.В.  
(Ф.И.О. учителя-составителя программы,  
квалификационная категория)

## 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:**

– Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (редакция Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645; Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1578; Приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613; Приказом Минпросвещения России от 24 сентября 2020 г. № 519); (далее – ФГОС СОО);

– Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн);

– Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 приказ Минпросвещения России №766) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

– Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

– Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ Лазовская СОШ №1;

– Программа воспитания и социализации обучающихся МБОУ Лазовская СОШ №1;

– Учебный план МБОУ Лазовская СОШ №1 на 2021-2022 учебный год.

### **Цели и задачи изучения учебного предмета:**

**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 старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

– 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 физической подготовленности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

– дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных

действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга);

- приобретение опыта ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

- приобретение опыта оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерского опыта.

#### **Воспитательный потенциал предмета**

Составной частью Основной образовательной программы СОО является программа воспитания. В ней определяются базовые подходы к ценностям, целям, содержанию и нормам воспитательной деятельности в лицее.

В воспитании детей юношеского возраста приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести, в том числе, и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества.

#### **Особенности рабочей программы 10 класса:**

У учащихся юношей 10 классов 2021-2022 года обучения имеется достаточный уровень подготовленности к освоению данного учебного курса физической культуре. Классы имеют разный уровень физической подготовленности. В данных классах наблюдается 100% успеваемость. Сложность состоит в том, что классы сформированы из 9 классов, поэтому необходим процесс адаптации.

Рабочая программа не включает прохождение раздела «Лыжная подготовка» и «Плавание» в связи с чем, углубляется прохождение материала по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика» и добавляется «Кроссовая подготовка». Все остальные темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре без изменений. Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» рекомендована детям для самостоятельно изучения.

Программа реализуется очно. При необходимости реализация данной образовательной программы может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчета 3 часа в неделю (102 часа в год).

Изучение программного материала предмета «Физическая культура» на ступени среднего

общего образования осуществляется без применения гендерного подхода.

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 8 изд. – М.: Просвещение, 2020.
2. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020 – 7-е изд.
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

**дистанционное обучение:**

4. Платформы ZOOM, Google Класс.

**Интернет-ресурсы:**

- <http://festival.1september.ru> – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
- <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
- <http://spo.1september.ru> – газета «Спорт в школе».
- <http://sportrules.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
- [fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru) – Сайт учителей физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные 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.

**Формы организации деятельности обучающихся:**

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;
- игровая деятельность;
- самостоятельная или совместная деятельность.

**Методы проведения занятий:**

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков** при организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих

педагогических технологий обучения:

- здоровье сбережения;
- дистанционные образовательные технологии;
- самоанализа и коррекции действий;
- информационно-коммуникационные;
- развития навыков самодиагностики;
- коллективного выполнения заданий.

**Специфические для учебного курса формы и виды контроля освоения обучающимися содержания:**

- текущий контроль: тест, устный опрос;
- зачет;
- контрольный норматив.

**Формы контроля уровня достижения учащихся и критерии оценки**

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
- Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

- Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.
- Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
- Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
- Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **подготовительной** медицинской группе оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **специальной** медицинской группе оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых,

скоростных, координационных; выносливости, гибкость и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание **индивидуальные особенности** учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: **предварительный, текущий и итоговый**.

*Предварительный учёт* проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

*Текущий учёт* позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях.

На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования – в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

*Итоговая оценка* выставляется за усвоение темы, раздела, за полугодие, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Тестовые нормативы:* проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

*Контрольные нормативы:* проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи из области разных предметов: гигиены, литературы, истории, анатомии, математики, музыки (занятия под музыку), изобразительное искусство (красота движений, поз).

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно

- принимая традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;
- 2) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
  - 3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
  - 4) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
  - 5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
  - 6) 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;
  - 7) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
  - 8) принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
  - 9) осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
  - 10) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### **Метапредметные результаты**

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

#### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований – научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Выпускник научится:***

использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы



её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

### **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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

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 физическими упражнениями;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий,

развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

выполнять основные технические действия и приёмы в волейболе и баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

***Выпускник получит возможность научиться:***

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, дартс и др.).

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **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 контроль за их эффективностью;

– 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 самодеятельных 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.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	4,4 13,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	14 230
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	12,40

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- *в метаниях на дальность и на меткость*: метать различные по массе и форме снаряды

(гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12–15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5х2,5м с 10–12 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1х1 м с 10 м;

– *в гимнастических и акробатических упражнениях*: выполнять комбинацию из пяти элементов на бревне или равновысоких брусьях, комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой; выполнять комбинацию из пяти ранее освоенных элементов, выполнять комплекс вольных упражнений;

– *в спортивных играх*: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Должны быть освоены:**

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности*: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности*: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями*: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

### 3. Содержание учебного предмета, курса

#### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта

школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

### **Тематическое планирование рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Воспитательный компонент*</b>
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.	Физическое совершенствование:		
2.1	<i>Лёгкая атлетика</i>	32	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.2	<i>Кроссовая подготовка</i>	15	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	21	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.4	<i>Баскетбол</i>	17	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.5	<i>Волейбол</i>	17	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
	Итого	102ч.	

**\*Описание воспитательного компонента содержится в разделе планируемые результаты**

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается обучающимися в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств – в процессе урока.

### **Материально-техническое обеспечение**

Бревно гимнастическое.

Козел гимнастический.

Конь гимнастический.

Перекладина гимнастическая.

Канат для лазанья.

Мост гимнастический.

Скамейка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

Скамья наклонная.

Гантели.

Маты гимнастические.

Мяч набивной (1,2кг)  
Мяч теннисный.  
Скакалка гимнастическая.  
Палка гимнастическая.  
Обруч гимнастический.  
*Легкая атлетика*  
Планка для прыжков в высоту.  
Стойка для прыжков в высоту.  
Флажки разметочные.  
Лента финишная.  
Рулетка измерительная.  
Номера нагрудные.  
*Спортивные игры.*  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.  
Мячи баскетбольные.  
Стойки волейбольные.  
Сетка волейбольная.  
Мячи волейбольные.  
Табло перекидное.  
Ворота для мини - футбола.  
Мячи футбольные.  
Компрессор для накачивания мячей.  
*Средства первой помощи.*  
Аптечка медицинская.  
*Пришкольный стадион*  
Легкоатлетическая дорожка.  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола.  
Площадка игровая баскетбольная.  
Площадка игровая волейбольная.  
Гимнастический городок.  
Полоса препятствий.

#### 4. Поурочно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 10 класса

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты	Контроль	Дата проведения
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>					
1.	<i>Техника безопасности. Понятие «физическая культура». Высокий и низкий старт (30м)</i>	УР	<b>Предметные:</b> – умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; – овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
2.	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.	УР			
3.	Бег на результат 60 м. <i>Судейство.</i>	УОНЗ		Зачет	
4.	Бег на результат 100м <i>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.</i>	УОНЗ		Зачет	
5.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 10 метров.	УРК			
6.	Метание мяча 150 г на дальность.	УОН			
7.	Метание гранаты 300 г с места на дальность.	УОН			
8.	Метание гранаты 300 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	УОН		Зачет	
9.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег.	УР			
10.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	УР			
11.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат.	УРК		Зачет	
12.	Челночный бег. Варианты бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	УОН			
13.	Варианты бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	УОН			
14.	Эстафеты. <i>Обязанности судьи на легкоатлетических соревнованиях.</i>	УОН			



15.	Эстафетный бег.	УРК			
<b>Кроссовая подготовка – 9 часов</b>					
16.	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 мин.	УОН	<b>Предметные:</b> – овладение способами контроля 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.		
17.	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 16 мин.	УОН			
18.	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 17 мин.	УОН			
19.	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 18 мин.	УОН			
20.	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 19 мин.	УОН			
21.	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 20 мин.	УОН			
22.	Бег на результат 500 м.	УРК			Зачет
23.	Бег на результат 1000м.	УРК			Зачет
24.	Бег на результат 3000 м.	УРК			Зачет
<b>Гимнастика – 21 час</b>					
25.	<i>Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения.</i>	УРК	<b>Предметные:</b> – умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности		
26.	<i>Прыжки со скакалкой. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения.</i>	УРК			Зачет
27.	Комбинация упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	УОН	для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;		
28.	Комбинация упражнений с мячами.	УР	– овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья,		
29.	Комбинация упражнений со скакалкой. <i>Методика применения упражнений по снижению массы тела.</i>	УОН	поддержания		

30.	Ритмическая гимнастика (без музыки).	УОНЗ	работоспособности, профилактики заболеваний.		
31.	Ритмическая гимнастика (с музыкой).	УОНЗ			
32.	Акробатические упражнения.	УОН			
33.	Подтягивания в висе лежа.	УРК		Зачет	
34.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	УРК		Зачет	
35.	«Мост» из положения стоя.	УРК		Зачет	
36.	Упражнения на гимнастической стенке.	УР			
37.	Упражнения на гимнастической скамейке.	УР			
38.	Комбинации упражнений с обручами.	УР			
39.	Комбинации упражнений со скакалкой.	УР			
40.	Упражнения на тренажерах.	УОНЗ			
41.	Опорные прыжки.	УОН			
42.	Лазание по канату.	УОН		Зачет	
43.	Упражнения с обручами.	УР			
44.	Упражнения на гибкость. <i>Самоконтроль.</i>	УРК			
45.	Метание набивного мяча.	УРК	Зачет		
<b>Спортивные игры. Волейбол – 17 часов</b>					

46.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология. Стойки и передвижения игроков.	УРК	<b>Предметные:</b> – овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.	Устный опрос	
47.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	УР			
48.	Верхняя передача мяча через сетку.	УР			
49.	Нижний прием мяча.	УР			
50.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	УР			
51.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	УР			
52.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	УР			
53.	Подача мяча на точность по зонам площадки.	УРК			Зачет
54.	Игра в волейбол.	УОН			
55.	Атакующие удары против блокирующего.	УР			
56.	Нижние удары с передач из глубины площадки.	УР			
57.	Игра в волейбол.	УОН			
58.	Подача мяча на точность по зонам площадки.	УРК			Зачет
59.	Игра в волейбол.	УОН			
60.	Игра в волейбол.	УОН			
61.	Командные тактические действия в игре.	УР			
62.	Игра в волейбол.	УОН			

**Баскетбол – 17 часов**

63.	Баскетбол. <i>Правила игры. Терминология.</i> Варианты ловли и передачи мяча.	УРК	<b>Предметные:</b> – овладение способами контроля 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; – овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.	Устный опрос	
64.	Ведение мяча с сопротивлением.	УР			
65.	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	УР			
66.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	УР			
67.	Штрафной бросок.	УРК			Зачет
68.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	УР			
69.	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	УР			
70.	Игра в баскетбол.	УОН			
71.	Техника игры: в нападении, в защите.	УОН			
72.	Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением.	УР			
73.	Нападение быстрым прорывом. Игра 3х3.	УОН			
74.	Индивидуальные действия в защите.	УОН			
75.	Нападение через центрального.	УР			
76.	Игра в баскетбол.	УОН			
77.	Штрафной бросок.	УРК		Зачет	
78.	Игра в баскетбол. Бросок одной рукой от плеча.	УР			
79.	Игра в баскетбол.	УОН			
<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>					

80.	<i>Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжок в длину с места.</i>	УРК	<b>Предметные:</b> – умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;	Устный опрос	
81.	Старты из различных исходных положений.	УР			
82.	Челночный бег 3x10 м Варианты челночного бега.	УРК		Зачет	
83.	Бросок набивного мяча (2кг) с места на дальность из различных исходных положений.	УР			
84.	Многоскоки. <i>Виды соревнований по легкой атлетике. Рекорды.</i>	УОНЗ			
85.	Беговые упражнения. <i>Легкая атлетика, виды.</i>	УОНЗ			
86.	Круговая тренировка.	УР			
87.	Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов.	УОН			
88.	Прыжки. Многоскоки.	УОН			
89.	Метание гранаты из различных исходных положений.	УОН		работоспособности, физического развития и физических качеств.	
90.	Метание гранаты на дальность.	УОН	Зачет		
91.	Бег на результат 60 м.	УРК	Зачет		
92.	Бег на результат 100 м.	УРК	Зачет		
93.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	УОН			
94.	Эстафетный бег. <i>Судейство.</i>	УОН			
95.	Эстафета 4x100м.	УОН			
96.	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	УР			
<b>Кроссовая подготовка – 6 часов</b>					

97.	<i>Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег 15 мин.</i>	УРК	<b>Предметные:</b> – овладение способами контроля 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.	Устный опрос	
98.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 16 мин.	УОН			
99.	Кросс.	УР			
100.	Бег на результат 3000м.	УРК			Зачет
101.	Круговая тренировка.	УР			
102.	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	УР			