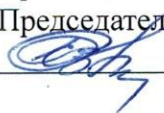
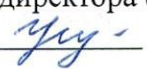


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 36 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара
(МБОУ Школа № 36 г.о. Самара)

РАССМОТРЕНО

на заседании
МО учителей
естественных наук и физической
культуры
Протокол № 1 от 30.08.2019
Председатель МО
 Е.В. Глухова

ПРОВЕРЕНО

02.09.2019
Заместитель
директора (НМР)
 Н.С. Григорьева

УТВЕРЖДЕНО

приказом
МБОУ Школа № 36
г.о. Самара
от 02.09.2019 № 217-ув



Директор
 А.Е. Грицай

Рабочая программа

учебного предмета (курса) «Физическая культура»

(название предмета, курса)

уровень реализации образовательных программ: базовый

ФГОС

для 10-11 классов

Составители:

Архипов Сергей Владимирович

Кузнецова Ольга Васильевна

Маслов Владислав Владимирович

Воинов Игорь Витальевич

Рабочая программа по физической культуре (ФГОС)

Пояснительная записка

Предметом обучения в физической культуре в основной школе является двигательная активность 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 учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленный в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа:

- закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ООО,
- учебный план МБОУ Школа № 36 г.о. Самара;
- ООП СОО МБОУ Школа № 36 г.о. Самара;
- Положение о рабочей программе МБОУ Школа № 36 г.о. Самара.

УМК «Физическая культура 10 – 11 классы»:

Лях В.И.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учеников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.

- Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. виленского. – 2-е изд. испр. – М.: Просвещение, 2006. – 156 с.: ил.

УМК «Физическая культура 10 – 11 классы»:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учеников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.

- Лях В.И.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 207 с.: ил.

Актуальность: Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьника. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники,

спартакиады, туристические слеты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведения обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой в активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и для единого 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 ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, 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 приемах 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 возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчета 3 часа в неделю: в 10 классе – 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен

приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Режим занятий: Рабочая программа рассчитана на 102ч на 1 год обучения (по 3 ч в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира ;

Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей ;

Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебники, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

Владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

-в метаниях на дальность: метать гранату Юноши – 700гр, девушки – 500гр с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать гранату 500 и 700 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях (девушки) ; опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки) ; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок назад и вперед в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки);

-в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метания, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельностью;

Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием;

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

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

Предметные результаты:

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций: В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должна отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы

физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закалывающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Содержание учебного предмета

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	11
3	Кроссовая подготовка	9
4	Знания о физической культуре	1
5	Гимнастика	18
6	Знания о физической культуре	1
7	Волейбол	10
8	Знания о физической культуре	1
9	Волейбол	7
10	Знания о физической культуре	1
11	Баскетбол	9
12	Знания о физической культуре	1
13	Баскетбол	12
14	Кроссовая подготовка	9
15	Легкая атлетика	11

КАЛЕНДАРНОТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ урока	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма урока	Форма и виды контроля	Учебная неделя
Знания о физической культуре					
1	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основа правильной техники их выполнения. Т.Б.	Вводный	Текущий	1
Легкая атлетика – 12 часов					
2	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Изучение нового материала	Текущий	1
3	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Текущий	1

4	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Встречная эстафета. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5×10.	Проверка и коррекция знаний и умений	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	2
5	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Совершенствование	Текущий	2
6	1	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения	Учетный	Бег 100 м: М.: «5»-13,6с.; «4»-14,0с.; «3»-14,8с. Д.: «5»-17,0с.; «4»-17,5с.; «3»-18,0с.	2
7	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Изучение нового материала	Текущий	3
8	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Комбинированный	Текущий	3
9	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Совершенствование	Текущий	3
10	1	Метание гранаты на дальность. М – 700гр; Д – 500гр.	Учетный	Метание гранаты на дальность: М: 5 – 32,0; 4 – 28,0; 3 – 26,0. Д: 5 – 22,0; 4 – 18,0; 3 – 14,0.	4
11	1	Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Текущий	4
12	1	Бег: М – 3000м Д – 2000м	контрольный	М: 5 – 13:50; 4 – 14:50; 3 – 15:50. Д: 5 – 10:30; 4 – 11:30; 3 – 12:30.	4
Кроссовая подготовка – 9 часов					
13	1	Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Изучение нового материала	Текущий	5
14	1	Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Текущий	5

		преодоление препятствий.			
15	1	Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	5
16	1	Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	6
17	1	Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	6
18	1	Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	6
19	1	Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	7
20	1	Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Учетный	Текущий	7
21	1	Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Учетный		7

Знания о физической культуре					
22	1	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; Страховка и помощь во время занятий; Обеспечение техники безопасности; Упражнения для самостоятельной тренировки.	Применение знаний, умений	Текущий	8
Гимнастика – 18 часов					
23	1	Висы. Строевые упражнения(6 часов)	Изучение нового материала	Текущий	8
24	1	Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Текущий	8
25	1	Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Текущий	9
26	1	Висы. Строевые упражнения	Учетный	Оценка техники выполнения висов.	9
27	1	Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Текущий	9
28	1	Висы. Строевые упражнения	Учетный	Оценка техники выполнения Подтягивания М. из виса: «5»-12р.;	10

				«4»-10р.; «3»-7р. Д. из виса лежа: «5»-18р.; «4»-13р.; «3»-6р.	
29	1	Опорный прыжок строевые упражнения(6ч)	Проверка и коррекция знаний и умений	Текущий	10
30	1	Опорный прыжок строевые упражнения	Изучение нового материала	Текущий	10
31	1	Опорный прыжок строевые упражнения	Проверка и коррекция знаний и умений	Контроль Двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)	11
32	1	Опорный прыжок строевые упражнения	Комбинированный	Текущий	11
33	1	Опорный прыжок строевые упражнения	Комбинированный	Текущий	11
34	1	Опорный прыжок строевые упражнения	Учетный	Оценка техники опорного прыжка	12
35	1	Акробатика. (6ч.)	Изучение нового материала	Текущий	12
36	1	Акробатика.	Комбинированный	Текущий	12
37	1	Акробатика.	Учетный	Оценка техники выполнения опорного прыжка	13
38	1	Акробатика.	Комбинированный	Текущий	13
39	1	Акробатика.	Комбинированный	Текущий	13
40	1	Акробатика.	Проверка и коррекция знаний и умений	Выполнение на оценку акробатических элементов	14
Знания о физической культуре					
41	1	Профессиональная подготовка как система тренеровочных занятий.	Изучение нового	Текущий	14

		совершенствование физических способностей.	материала		
Спортивные игры – 10 часов					
42	1	Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Текущий	14
43	1	Волейбол	Совершенствования	Текущий	15
44	1	Волейбол	Совершенствования	Текущий.	15
45	1	Волейбол	Совершенствования	Текущий.	15
46	1	Волейбол	Учетный	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	16
47	1	Волейбол	Комплексный	Текущий	16
48	1	Волейбол	Комплексный	Текущий	16
49	1	Волейбол	Комплексный	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	17
50	1	Волейбол	Комплексный	Текущий	17
51	1	Волейбол	Комплексный	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	17
Знания о физической культуре					
52	1	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Волейбол»	Комбинированный	Текущий	18
Спортивные игры – 7 часов					
53	1	Волейбол	Комплексный	Текущий	18
54	1	Волейбол	Комплексный	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	18
55	1	Волейбол	Комплекс	Текущий	19

			ный		
56	1	Волейбол	Комплекс ный	Текущий	19
57	1	Волейбол	Комплекс ный	Оценка техники нижней прямой подачи	19
58	1	Волейбол	Комплекс ный	Оценка техники нижней прямой подачи	20
59	1	Волейбол	Комплекс ный	Оценка техники нижней прямой подачи	20
Знания о физической культуре					
60	1	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Баскетбол»	Комбинир ованный	Текущий	20
Спортивные игры – 9 часов					
61	1	Баскетбол	Изучение нового материала	Текущий	21
62	1	Баскетбол	Комплекс ный	Текущий	21
63	1	Баскетбол	Комплекс ный	Текущий	21
64	1	Баскетбол	Комплекс ный	Текущий	22
65	1	Баскетбол	Комплекс ный	Текущий	22
66	1	Оценка техники броска одной рукой от плеча	Комплекс ный		22
67	1	Баскетбол	Комплекс ный	Текущий	23
68	1	Баскетбол	Комплекс ный	Текущий	23
69	1	Баскетбол	Изучение нового материала	Текущий	23
Знания о физической культуре					
В процессе уроков	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки. Баскетбол		Изучение нового материала	Текущий	

70	1	Баскетбол	Изучение нового материала	Текущий	24
71	1	Оценка техники штрафного броска	Комбинированный	Текущий	24
72	1	Баскетбол	Комбинированный	Текущий	24
73	1	Баскетбол	Изучение нового материала	Текущий	25
74	1	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комбинированный	Текущий	25
75	1	Баскетбол	Комбинированный	Текущий	25
76	1	Баскетбол	Применение знаний, умений	Текущий	26
77	1	Баскетбол	Комбинированный	Текущий	26
78	1	Баскетбол	Комбинированный	Текущий	26
79	1	Баскетбол	Комбинированный	Текущий	27
80	1	Баскетбол	Применение знаний и умений	Текущий	27
81	1	Баскетбол	Комбинированный	Текущий	27
82	1	Баскетбол	Комбинированный	Текущий	28
Кроссовая подготовка – 9 часов					
83	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Изучение нового материала	Текущий	28
84	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	28
85	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	29
86	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	29
87	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	29
88	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	30
89	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	30
90	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Учетный	Текущий	30
91	1	Бег по пересеченной местности 3 км.	Учетный		31

Легкая атлетика – 11 часов					
92	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 ч)	Комбинированный	Текущий	31
93	1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенствование	Текущий	31
94	1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенствование	Текущий	32
95	1	Спринтерский бег, 100 м	Учетный	Бег 100 м: М.: «5»-13,6с.; «4»-14,0с.; «3»-14,8с. Д.: «5»-17,0с.; «4»-17,5с.; «3»-18,0с.	32
96	1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Учетный	Текущий	32
97	1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Учетный		33
98	1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (5 ч)	Изучение нового материала	Контроль Двигательных качеств (челночный бег)	33
99	1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Комбинированный	Текущий	33
100	1	Метание гранаты на дальность. М – 700гр Д – 500гр	учетный	Метание гранаты на дальность: М: 5 – 32,0; 4 – 28,0; 3 – 26,0. Д: 5 – 22,0; 4 – 18,0; 3 – 14,0.	34
101	1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Комбинированный	Оценка техники метания мяча.	34
102	1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Комбинированный	Оценка техники прыжка в высоту.	34