

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

РАСМОТРЕНО
на заседании кафедры
гуманитарных наук
Заведующий кафедрой
с.ф. Е.Н. Сорокина

Протокол от 27.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО:
методист *Зубарь* С.В. Зубарь

«28» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ Гимназии № 13
О.Н. Бондарева
Приказ от 31.08.2020 № 5100

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физической культуре (базовый уровень)
По ФГОС СОО
для 10-11-ых классов
(2020/2021 учебный год)

Составитель: Зеленский Андрей Валерьевич,
учитель физической культуры

Волгоград, 2020

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

«Рассмотрено»
на заседании

_____ / _____ /
протокол № ____ от _____

Зав.каф.

_____ / _____ /

«Согласовано»

заместитель директора по УВР

_____ / _____ /

«Утверждаю»

Директор МОУ Гимназии №13

_____ / _____ /

Рабочая программа
по физической культуре
(базовый уровень)
По ФГОС СОО
для 10-11 класса
(102 часа)

Составитель: Зеленский Андрей Валерьевич
учитель физической культуры

2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа *для 10-11 классов по физической культуре* разработана на основе следующих нормативно-правовых документах:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № **273-ФЗ**;
- приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578),
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.);
- Основная образовательная программа среднего общего образования МОУ Гимназии №13;
- положение о рабочих программах по предметам (введено в действие приказом директора гимназии от 25 марта 2020 № 30-од).
- на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

Цели и задачи изучения физической культуры и спорта .

Целью физкультурного образования 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни .

Задачи изучения физической культуры в школе:

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; в расширении меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, 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 .

Место учебного предмета « Физическая культура» в учебном плане .

Учебный предмет « Физическая культура» как часть предметной области « Физическая культура и основы жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10- 11 классах. Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года . Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета « Физическая культура» в 10-11 классах составляет 204 часов.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (10-11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		10(ю.)	11(ю.)	10(д.)	11(д.)
1	Базовая часть	60	60	60	60
1.1	Основы занятий по физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	42	42	42	42
2.1	Баскетбол	24	24	24	24
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

Содержание учебного предмета, курса.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Содержание курса (УМК В.И.Лях)

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двужажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной

интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на меж предметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Юноши:* с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). *Девушки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. *Девушки:* упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,

набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной

скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
			Физическая культура и здоровый образ жизни ()	
	Физическая культура и здоровый образ жизни	Девушки - 11 часов Юноши - 11 часов	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической</p>	<p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>Владеть техникой выполнения тестовых</p>

			<p>культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p>испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> <i>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i></p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность ()				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Девушки - 7 часов Юноши - 4 часа</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; <i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
Физическое совершенствование()				
	Физическое совершенствование	<p>Девушки - 90 часов Юноши - 93 часа</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные</p>	<p>Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>

		<p>дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<p>Практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p><i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <p><i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i></p>
Всего			

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>				
4.	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	<p>Девушки - 11 часов</p> <p>Юноши - 11 часов</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

			<p>эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i>
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Девушки - 7 часов Юноши -	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы,	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных

		4 часа	<p>направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>оздоровительных систем физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
Физическое совершенствование				
6.	Физическое совершенствование	<p>Девушки - 84 часа Юноши - 87 часов</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i>

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количество часов	Дата			
				10 А		10 Б	
				План	Факт	План	Факт
1	Лёгкая атлетика (22 ч)	Техника безопасности. Низкий старт, стартовый разгон	1				
2-3		Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование	2				
4		Бег 100 м на результат	1				
5-6		Прыжки в длину с разбега	2				
7		Прыжки в длину с места.	1				
8		Прыжки в длину с места на результат.	1				
9		Разучивание техники тройного прыжка с места	1				
10-11		Разучивание техники тройного прыжка с разбега	2				
12		Кроссовая подготовка (18 минут)	1				
13		Бег 1500 м на результат	1				
14-15		Бег на средние дистанции (2000).	2				
16		Бег 3000 м на результат	1				
17		Эстафетный бег 4x100 м	1				

18		Эстафеты по кругу.	1					
19		Метание малого мяча	1					
20		Метание гранаты.	1					
21		Метание гранаты на результат	1					
22		Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания	1					
23	Гимнастика (22 ч)	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения на месте	1					
24-25		Висы	2					
26-27		Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа	2					
28-29		Прыжки через длинную скакалку	2					
30-31		Акробатические упражнения (кувырки)	2					
32-34		Акробатические упражнения и комбинации	3					
35-36		Сгибание рук в упоре лежа	2					
37-38		Упражнения и элементы на гимнастической скамье	2					
39-40		Упражнения для развития гибкости	2					
41-42		Круговая тренировка ОФП	2					
43			Стойка и передвижения игрока.	1				
44		Спортивные игры (36 ч)	Ловля и передача мяча двумя руками.	1				
45		Баскетбол	Ловля и передача мяча одной рукой.	1				

46		Ловля и передача мяча в движении.	1				
47-48		Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением	2				
49		Ведение мяча с изменением направления.	1				
50		Ведение мяча с изменением скорости.	1				
51		Ведение мяча различными способами с сопротивлением	1				
52-53		Индивидуальные защитные действия	2				
54-55		Командные защитные действия	2				
56		Броски мяча двумя руками	1				
57		Броски мяча одной рукой.	1				
58-59		Ведение 2 шага бросок.	2				
60-61		Штрафной бросок.	2				
62		Стойка игрока. Передвижения игрока	1				
63-65	Волейбол	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	3				
66-67		Приём и передача мяча снизу двумя руками.	2				
68-69		Приём и передача мяча со сменой положения	2				
70-71		Прямой нападающий удар	2				
72-73		Блок нападающего удара	2				
74-75		Верхняя прямая подача.	2				
76-77		Верхняя прямая подача с шагом	2				

78-79		Подачи мяча различными способами.	2				
80	Лёгкая атлетика (22 ч)	Учебная игра	1				
81		Прыжки в длину с места.	1				
82		Прыжки в длину с места на результат	1				
83		Разучивание техники тройного прыжка с места	1				
84-85		Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания	2				
86		Низкий старт, стартовый разгон	1				
87		Бег по дистанции. Финиширование	1				
88		Бег 100 м на результат	1				
89		Прыжки в длину с разбега	1				
90-91		Разучивание техники тройного прыжка с разбега	2				
92-93		Кроссовая подготовка (12 минут)	2				
94		Бег 1500 м на результат	1				
95		Бег на средние дистанции (3000 м).	1				
96		Бег 3000 м на результат	1				
97		Эстафетный бег 4x100 м	1				
98		Эстафеты по кругу.	1				
99		Метание малого мяча	1				

100-101		Разучивание техники метания гранаты.	2				
102		Метание гранаты на результат	1				

ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

Используемая литература:

Авторы:

Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 -11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). .

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

-<https://infourok.ru>