

МАОУ «Первомайская СОШ»

Рассмотрено  
на заседании ШМО

Протокол № 1  
от «20» августа 2019 г.

Руководитель  Дудина С.А.  
Подпись Расшифровка подписи



Утверждено   
Директор школы  
«28» августа 2019 г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 10 класса**  
**2019 – 2020 у. г.**

Учитель Порохова Н.Н.



 **Федеральный  
Государственный  
Образовательный  
СТАНДАРТ**

п. Первомайский – 2019

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 10 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена в соответствии

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года; основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, планируемыми результатами, требованиями средней образовательной программы ООО МАОУ «Первомайская СОШ»; авторской программой курса «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
- Распоряжением правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся».

**1. Цель и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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 приемами базовых видов спорта;
- освоение 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 в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в 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, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является

перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического

качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса**

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям

и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

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

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часа, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс.

В соответствии с приказом Министерства образования Оренбургской области «Об организации и проведении регионального обязательного зачета для обучающихся 4, 9, 10 классов общеобразовательных организаций и утверждении рекомендаций проводится региональный зачет по предмету «Физическая культура» в 10 классах.

#### **4. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования. Физическая культура.**

##### **1.1 Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.



## **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

## **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к

физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

### **Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **1.2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

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

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

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

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

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

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

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

### **1.3. Предметные результаты**

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО представлены две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена в учебном плане для изучения обучающимися на базовом уровне.

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность.

Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Программа учебного предмета «Физическая культура» построена таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

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

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

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

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

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

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**5. Основное содержание учебного предмета на уровне среднего общего образования**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Базовый уровень**

**10 класс**

**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 здоровьесберегающие 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) **(12ч.)**; бег на короткие, средние и длинные дистанции **(12ч.)**; прыжки в длину и высоту с разбега **(6ч.)** ; метание гранаты **(3ч.)** ; передвижение на лыжах;; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах **(45ч.)** ; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Фитнес (упражнения с гантелями, с резиновыми эспандерами, стретчинг).

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*; прикладное плавание **(12ч.)**.

## **Особенности проведения занятий с обучающимися СМГ (специальной медицинской группы)**

В соответствии с Правилами определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой, утв. приказом Минздрава России от 21.12.2012 №1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них", в зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная (специальная "А" и специальная "Б"), либо полностью освобождены от физической культуры. Аттестация данных обучающихся является обязательной.

В соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ «Первомайская СОШ» ФГОС разделе «Требования к уровню подготовки выпускников» и в разделе «Программа учебного предмета «Физическая культура»» учитель осуществляет коррекцию соответствующих требований к уровню подготовки обучающихся в части требований «уметь» и «демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию как по годам обучения, так и за целый этап основного образования.

Аттестация обучающихся освобожденных от физической культуры осуществляется по разделу "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов.

К *основной группе* относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К *подготовительной медицинской группе (далее ПМГ)* относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К *специальной медицинской группе (далее СМГ)* относятся обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенной учебной программой. С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов детей, относящихся к СМГ по тяжести и характеру заболевания, рекомендуется подразделять на две подгруппы - «А» и «Б».

В нашей школе занятия СМГ проводятся специалистом на базе детской поликлиники.

### **10 класс:**

1. *Игра «лапта»: возникновение, правила, соревнования, площадка и т.д.*
2. *Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.*
3. *Игра «фрисби»: правила, площадка, возникновение, судейство, соревнования.*



4. Олимпийские игры: штрихи истории.
5. Значение состояния мышечной системы человека для здоровья. Характеристика физических качеств развивающихся на уроках физической культуры с примерами.
6. Лёгкая атлетика в школе. Разнообразие прыжков, метаний, дистанций в беге и т.д.
7. Гиподинамия – болезнь века.
8. Подросток и компьютер. Лечебная физкультура для профилактики компьютерной болезни.
9. Травмы и их классификация. Первая медицинская помощь при травмах.
10. Олимпийские игры в Москве. Достижения наших спортсменов на этих играх. Какие виды спорта были представлены.
11. Единоборства и их элементы (самбо, вольная борьба, дзюдо, таэквон-до и др.).
12. Понятие «закаливание организма»: принципы, внешние факторы природы, примеры.
13. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой (показания и противопоказания). Уметь провести упражнения (8-10).
14. Физкультминутки и гимнастика до занятий. Уметь провести для своего класса.
15. Гимнастика. Виды гимнастики. Снаряды для спортивной гимнастики. Техника безопасности во время проведения гимнастики на снарядах.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		Х(д.)	
1	Основы знаний о физической культуре		
2	Спортивные игры :	<b>45</b>	
	Волейбол	18	
	Баскетбол	18	
	Футбол	9	
3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>	
4	Легкая атлетика	<b>21</b>	
5	Лыжная подготовка	<b>12</b>	
6	Прикладная физическая подготовка	<b>12</b>	
	Итого	<b>102</b>	

**II. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
10 КЛАСС (девушки)**

№ у р о к а	Тема	Кол- во часов	Дата проведения		Д/З
			План	Факт	
<b>1 полугодие 48ч.</b>					
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>11</b>			
1.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1	2.09		К№1
2.	Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег. Тестирование бега на 30м.	1	4.09		К№1
3.	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. Тестирование бега на 60м.	1	6.09		К№1
4.	Бег на короткие дистанции. Тестирование 100м., подтягивание.	1	9.09		К№1
5.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	11.09		К№1
6.	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. Метание гранаты 500 гр. на дальность, в цель.	1	13.09		К№1
7.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1	16.09		К№1
8.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тестирование.	1	18.09		К№1
9.	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. Тестирование прыжка в длину с места.	1	20.09		К№1
10.	Бег на длинные и средние дистанции. Тестирование ч/б 4х9м.	1	23.09		К№1
11.	Бег на длинные и средние дистанции. Тестирование 500 м.	1	25.09		К№1
<b>ГИМНАСТИКА</b>		<b>12</b>			
12.	Акробатические упражнения и комбинации. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1	27.09		К№2
13.	Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Перевороты. Тестирование на гибкость.	1	30.09		К№2
14.	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад.	1	2.10		К№2
15.	Акробатические упражнения и комбинации. Равновесия. Стойка на голове и руках.	1	4.10		К№2
16.	Акробатические упражнения и комбинации. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	1	7.10		К№2
17.	Акробатические упражнения и комбинации. Комбинация из 5-ти акробатических элементов на оценку за технику выполнения.	1	9.10		К№2
18.	Гимнастические упражнения. Опорный прыжок «Согнув ноги» Разбег. Групповые вольные упражнения (РЗ).	1	11.10		К№2
19.	Гимнастические упражнения. Опорный прыжок «Согнув ноги». Прыжок. Групповые вольные упражнения (РЗ).	1	14.10		К№2
20.	Гимнастические упражнения. Опорный прыжок «Согнув ноги». Приземление. Групповые вольные упражнения (РЗ).	1	16.10		К№2

21.	Гимнастические упражнения на бревне на равновесие. Групповые вольные упражнения (РЗ).	1	18.10		К№2
22.	Гимнастические упражнения на бревне. Комбинация из 5 элементов. Групповые вольные упражнения (РЗ).	1	21.10		К№2
23.	Сдача контрольного норматива: Гимнастические упражнения на бревне. Групповые вольные упражнения (РЗ).	1	23.10		К№2
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>		<b>18</b>			
24.	Баскетбол. Передачи различными способами на месте. Бросок от плеча в движении.	1	25.10		К№3
25.	Баскетбол. Передачи различными способами на месте. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	06.11		К№3
26.	Баскетбол. Бросок от плеча в движении. Быстрый прорыв (3 x 2).	1	08.11		К№3
27.	Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок. Быстрый прорыв (3 x 2).	1	11.11		К№3
28.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении. Зонная защита (2 x 3).	1	13.11		К№3
29.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Зонная защита (2 x 3).	1	15.11		К№3
30.	Баскетбол. Бросок от плеча со средней дистанции. Учебная игра с применением зонной защиты (2 x 3).	1	18.11		К№3
31.	Баскетбол. Учебная игра с применением разученных тактико-технических действий	1	20.11		К№3
32.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении	1	22.11		К№3
33.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Зонная защита (2 x 1 x 2).	1	25.11		К№3
34.	Баскетбол. Ведение мяча на оценку за технику выполнения. Зонная защита (2 x 1 x 2).	1	27.11		К№3
35.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении с сопротивлением. Бросок от плеча в движении с сопротивлением.	1	29.11		К№3
36.	Баскетбол. Передачи мяча на оценку за технику выполнения. Ведение мяча с сопротивлением.	1	02.12		К№3
37.	Баскетбол. Бросок от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча в защите.	1	04.12		К№3
38.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении с сопротивлением. Накрывание броска в защите.	1	06.12		К№3
39.	Баскетбол. Бросок в прыжке на оценку за технику выполнения. Индивидуальные действия в защите.	1	09.12		К№3
40.	Баскетбол. Сочетание ведения и бросков. Нападение через заслон.	1	11.12		К№3
41.	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите. Ведение с сопротивлением.	1	13.12		К№3
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>		<b>7</b>			
42.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	16.12		К№3
43.	Волейбол. Совершенствование техники подач мяча.	1	18.12		К№3
44.	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	20.12		К№3
45.	Волейбол. Совершенствование техники нападающего	1	23.12		К№3

	удара.				
46.	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	25.12		К№3
47.	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	27.12		К№3
48.	Волейбол. Совершенствование технико-тактических действий в нападении.	1	28.12		К№3
<b>2 полугодие 54ч.</b>					
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>12</b>			
49.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой переход).	1	13.01		К№4
50.	Передвижения на лыжах. Освоение техники перехода прокатом.	1	15.01		К№4
51.	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход прокатом).	1	17.01		К№4
52.	Передвижения на лыжах Освоение техники перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции до 5 км.	1	20.01		К№4
53.	Освоение преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5 км.	1	22.01		К№4
54.	Оценка техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1	24.01		К№4
55.	Передвижения на лыжах .Оценка освоения преодоления подъемов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	27.01		К№4
56.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км.	1	29.01		К№4
57.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км.	1	31.01		К№4
58.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	03.02		К№4
59.	Передвижения на лыжа. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты	1	05.02		К№4
60.	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км. Биатлон.	1	07.02		К№4
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>		<b>11</b>			
61.	Волейбол. Совершенствование нападающего удара с зоны 2 и 4.	1	10.02		К№3
62.	Волейбол. Совершенствование нападающего удара с низких, коротких передач связующим игроком и за его спиной.	1	12.02		К№3
63.	Волейбол. Совершенствование нападающего удара с первых передач из разных зон нападения без блока.	1	14.02		К№3
64.	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча от блока.	1	17.02		К№3
65.	Волейбол. Обучение техники обманного удара	1	19.02		К№3
66.	Волейбол. Совершенствование техники обманного удара.	1	21.02		К№3
67.	Волейбол. Совершенствование технико-тактических действий в нападении.	1	24.02		К№3

68.	Волейбол. Совершенствование технико-тактических действий в защите.	1	26.02		К№3
69.	Волейбол. Игра «Передача центральному».	1	28.02		К№3
70.	Волейбол. Учебная игра.	1	02.03		К№3
71.	Волейбол. Игры по правилам.	1	04.03		К№3
<b>ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>12</b>			
72.	Преодоление горизонтальной полосы препятствий.	1	06.03		К№5
73.	Элементы фитнеса. Упражнения с гантелями.	1	09.03		К№5
74.	Элементы фитнеса. Упражнения с гантелями.	1	11.03		К№5
75.	Элементы фитнеса. Упражнения с гантелями.	1	13.03		К№5
76.	Комплексы упражнений на растяжение мышц (стретчинг) и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	16.03		К№5
77.	Комплексы упражнений на растяжение мышц (стретчинг) и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	18.03		К№5
78.	Элементы фитнеса. Упражнения с резинками эспандерами.	1	20.03		К№5
79.	Элементы фитнеса. Упражнения с резинками эспандерами.	1	01.04		К№5
80.	Элементы фитнеса. Упражнения с резинками эспандерами.	1	03.04		К№5
81.	Комплексы упражнений на растяжение мышц (стретчинг) и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	06.04		К№5
82.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	08.04		К№1
83.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	10.04		К№1
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>10</b>			
84.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	13.04		К№1
85.	Прыжки в высоту с разбега Эстафеты. Тестирование прыжка в длину с места.	1	15.04		К№1
86.	Прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1	17.04		К№1
87.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Тестирование ч/б 4х9м.	1	20.04		К№1
88.	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м. Тестирование на гибкость.	1	22.04		К№1
89.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Тестирование бега на 30м.,60м.	1	24.04		К№1
90.	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1	27.04		К№1
91.	Бег на короткие дистанции Совершенствование техники метание гранаты на дальность. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1	29.04		К№1
92.	Бег на короткие дистанции .Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега. Тестирование подтягивания.	1	01.05		К№1
93.	Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного	1	04.05		К№1

	норматива - 2000 м.				
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>	<b>9</b>			
<b>94.</b>	Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	<b>1</b>	<b>06.05</b>		<b>К№3</b>
<b>95.</b>	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>1</b>	<b>08.05</b>		<b>К№3</b>
<b>96.</b>	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	<b>1</b>	<b>11.05</b>		<b>К№3</b>
<b>97.</b>	Региональный обязательный зачет по предмету «Физическая культура».	<b>1</b>	<b>13.05</b>		<b>К№3</b>
<b>98.</b>	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	<b>1</b>	<b>15.05</b>		<b>К№3</b>
<b>99.</b>	Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	<b>1</b>	<b>18.05</b>		<b>К№3</b>
<b>100.</b>	Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	<b>1</b>	<b>20.05</b>		<b>К№3</b>
<b>101.</b>	Футбол. Двухсторонняя игра.	<b>1</b>	<b>22.05</b>		<b>К№3</b>
<b>102.</b>	Футбол. Двухсторонняя игра. Правила поведения на воде.	<b>1</b>	<b>25.05</b>		<b>К№3</b>

### **III. ЛИТЕРАТУРА.**

#### Для учеников:

1. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций А.П. Матвеев, Е.С.Палехова. – Москва.: Вентана – Граф, 2015. – 160с.: ил.

#### Для учителя:

1. Волейбол. Шаги к успеху: перевод с английского/ Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – Москва.: АСТ: Астрель, 2006. – 1-6, 1-161 (9)с.:ил.

2. Твой олимпийский учебник/ Олимпийский комитет России. – Издание 25-е, переработанное и дополненное. Рекомендованное Олимпийским комитетом России в качестве учебного пособия для олимпийского образования – Москва, «Советский спорт» 2014. – 217с.

3. Физическая культура/Ю.И.Евсеев. – Издание 3-е. – Ростов на Дону.: Феникс, 2005. – 382с. – (Высшее образование).

4. Физическая культура в школе: научно - педагогический аспект; книга для педагога. – Издание 2-е, дополненное и переработанное – Ростов на Дону: Феникс, 2009. – 635с. – Библиотека учителя.

5. Физическая культура: 5-9 класс: тестовый контроль: пособие для учителя/ В.И.Лях. – Москва: Просвещение, 2007. – 144с.

6. Физическая культура и здоровье школьников: от А до Я. Советы родителям. – Москва.: Арсенал образования, 2011 – 144с.: ил.

7. Физическая культура: подвижные игры – 9-11 класс ФГОС/ Н.А.Фёдорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016. – 62, (2)с. (Серия Учебно – методический комплект).
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорту российской федерации». – Москва.: Проспект, 2010 – 40с.