

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2018 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Н.А. Прокофьева  
Приказ № 156  
«30» августа 2018 г.



**Рабочая программа**

по физкультуре  
для базового уровня 10 Б класс  
2018-2019 учебный год

3 часа в неделю (всего 3\*34=102 часов в год)

**Составитель программы:**

Глаголева Людмила Владимировна  
учитель физической культуры, первая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа по иностранному языку (английский) на базовом уровне для 10б класса разработана:

- с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе авторской комплексной программы по физической культуре Ляха В.И. «Просвещение» 2012

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ № 1089 от 05.03.2004 года «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (с изменениями на 23 июня 2015 года))

Авторской комплексной программы воспитания учащихся 1-11 классов доктора педагогических наук В.И.Ляха, Просвещение, 2012

ОП СОО 10-11 классы ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 148 от 02.07.2018)

Учебного плана среднего общего образования (ФКГОС) 10-11 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 10-11» для 10 класса общеобразовательных учреждений В.И. Лях, Просвещение, 2018.

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

На изучение иностранного языка (английский) в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.*

Данная программа создавалась с учётом 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 ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей целью:

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

### Учебно-тематический план

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 10а класс.					
	Год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>Базовая часть</b>	92 час.				
Основы знаний о физической культуре.		<b>В процессе урока</b>			
Легкоатлетические упражнения.	34 час.	15 час.			16 час.
Гимнастика с элементами акробатики.	10 час.		14 час.		
Спортивные игры.	30 час.			20 час.	
Кроссовая подготовка	18 час.				
<b>Вариативная часть.</b> Атлетическая гимнастика. О.Ф.П.	10 час.	9 час.	10 час.	10 час.	8 час.
<b>Итого</b>	102 час.	24 час.	24 час.	30 час.	24 час.

<b>Контрольно-измерительные материалы 10а класс.</b>		
<b>№</b>	<b>Контрольные материалы</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
1	Бег 100м.сек.	м.15.5-14.9-14.5 д.17.8-17.0-16.5
2	Бег 3000м-м. 2000м.-д.мин.	м.16.00-15.00-13.30 д.10.30-10.00-9.30
3	Прыжки в длину с места. см.	м185-200-220 д.160-170-185
4	Акробатическая связка.	на овладение техникой.
5	Подтягивание в висе-м. в висе лежа-д.	м.10-12-14 д.10-13-15
6	Штрафные броски.	на овладение техникой.
7	Броски в кольцо после ведения.	на овладение техникой.
8	Прием и передачи в парах(вол-ол.)	на овладение техникой.
9	Подачи верхняя прямая, нижняя прямая.(волейбол)	на овладение техникой.
10	Наклон вперед из положения сидя. см.	м.8-10-12 д.10-12-14
11	Поднимание туловища из положения лежа за30сек.кол-во.	м.19-20-26 д.15-20-25
12	Челночный бег 3х10мсек.	м.8.5-8.0-7.7 д.9.5-9.3-8.5
13	Прыжки ч/з скакалку за 1мин.кол-во раз.	110-125-140 -м. Д.115-130-145
14	Отжимание в упоре лежа. кол-во.	м.20-25-30 д.10-15-20
15	Прыжки в длину с разбега. см.	м.340-400-440 д.300-340-375

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х 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 учётом 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 нём 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 учётом 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 лично-стно 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, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, 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 партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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 четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, 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 личную гигиену; 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 учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, 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 её решения;

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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, проявление 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 отстаивать 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 планирования и наполнения 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, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны 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 учётом 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 лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт 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, включёнными 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, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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, физкультминуток и физкульт-пауз (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.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

**Волейбол.**

### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физкультуры в 10а классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

## Календарно-тематическое планирование 10а класс

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Содержание урока	Требование к результатам (предметные и метапредметные)	
	План	Факт				Учащийся научится	Учащийся сможет научиться
<b>I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка., Подвижные игры и эстафеты - 24 ч.</b>							
1	Первая неделя 03.09-08.09		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовки.	Знать правила т/б	Выполнять т/б.
2			Никольский	1	Бег 3x500м.	Совершенствовать	Выполнить задание

			сад.			технику бега на средние дистанции.	с максимальной скоростью..
3			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задания.	Развивать физические качества
4	Вторая неделя 10.09-15.09		Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 1500м.	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.	Выполнить задание с максимальной скоростью..
5			Никольский сад.	1	Бег 1000м.на результат.	Пробежать дистанцию на оценку.	Выполнить задание с максимальной скоростью..
6			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задания.	Развивать физические качества
7	Третья неделя 17.09-22.09		Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 2000м.	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.	Пробегать с максимальной скоростью.
8			Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 2000м-Д. 3000м-М.	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.	Пробегать с максимальной скоростью.
9			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задания.	Развивать физические качества
10	Четвертая неделя 24.09-29.09		Никольский сад.	1	Бег 2000м-Д. 3000м.-М.	Пробежать дистанцию. развивать выносливость.	Пробегать с максимальной скоростью.
11			Никольский сад.	1	Метание мяча на дальность.	Совершенствовать технику метания мяча.	Развивать ловкость и меткость
12			Никольский сад.	1	Метание мяча на дальность.	Совершенствовать технику метания мяча.	Развивать ловкость и меткость
13	Пятая неделя 01.10-06.10		Никольский сад.	1	Метание мяча на дальность.	Выполнить метание мяча на оценку.	Выполнять метание на максимальную длину.
14			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задания.	Развивать физические качества
15			Спортзал	1	Прыжки в длину с места.	Совершенствовать технику прыжков в длину с места..	Выполнить прыжок на максимальную длину
16	Шестая неделя 08.10-13.10		Спортзал	1	Прыжки в длину с места.	Совершенствовать технику прыжков в длину с места..	Выполнить прыжок на максимальную длину

17			Спортзал	1	Прыжки в длину с места.	Выполнить прыжок на оценку	Выполнять с максимальной скоростью.
18			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задания.	Развивать физические качества
19	Седьмая неделя 15.10-20.10		Спортзал	1	Выход со старта. Челночный бег 6x10	Совершенствовать технику выхода со старта.	Выполнять с максимальной скоростью.
20			Спортзал	1	Стартовый разгон. Челночный бег 10x10	Совершенствовать стартовый разгон	Выполнять с максимальной скоростью.
21			Спортзал	1	Финиширование. Челночный бег 10x10.	Совершенствовать технику финиширование	Выполнять с максимальной скоростью.
22	Восьмая неделя 22.10-27.10		Спортзал	1	Челночный бег 3x10.	Выполнить задание на оценку	Выполнять с максимальной скоростью.
23			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задания.	Развивать физические качества
24			Спортзал	1	Бег 6мин. Упражнения с набивными мячами 2-3кг.	Развивать выносливость и силовые качества..	Развивать физические качества

**II четверть. Гимнастика с элементами акробатики., О.Ф.П и Подвижные игры - 24 ч.**

25	Девятая неделя 05.11-10.11		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках гимнастики и атлетической гимнастики.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
26			Спортзал	1	Ранее изученные элементы акробатики.	Совершенствовать технику выполнения.	Развивать физические качества..
27			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества..
28	Десятая неделя 12.11-17.11		Спортзал	1	Длинный кувырок вперед через препятствие-Ю. сед углом, стойка на лопатках-Д.	Совершенствовать технику выполнения.	Развивать физические качества..
29			Спортзал	1	Длинный кувырок вперед через препятствие-Ю. сед углом, стойка на лопатках-Д.	Выполнить задание на оценку.	Выполнить задание технически верно.
30			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества..
31	Одиннадцатая		Спортзал	1	Стойка на голове и руках-Ю. Наклон	Выполнить акробатические	Выполнить технически

	неделя 19.11- 24.11				назад стоя на коленях-Д. О.Ф.П.	задания.	правильно.
32			Спортзал	1	Стойка на голове и руках-Ю. Наклон назад стоя на коленях-Д. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
33			Спортзал	1	Акробатическая связка из ранее изученных элементов.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
34			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества..
35	Двенадцатая неделя 26.11- 01.12		Спортзал	1	Акробатическая связка из ранее изученных элементов.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
36			Спортзал	1	Акробатическая связка из ранее изученных элементов.	Выполнить акробатическую связку.	Выполнить технически правильно.
37			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества..
38	Тринадцатая неделя 03.12- 08.12		Спортзал	1	Лазанье по канату без помощи ног-Ю. Упражнения на гибкость-Д. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
39			Спортзал	1	Лазанье по канату без помощи ног-Ю. Упражнения на гибкость-Д. О.Ф.П.	Научится лазать по канату без помощи ног. Развивать гибкость.	Выполнять четко и быстро.
40			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества..
41	Четырнадцатая неделя 10.12- 15.12		Спортзал	1	Упражнения ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку.	Выполнять элементы ритмической гимнастики. Выполнить максимальное количество прыжков..	Выполнять четко и последовательно.
42			Спортзал	1	Упражнения ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку.	Выполнять элементы ритмической гимнастики. Выполнить максимальное количество прыжков..	Выполнять четко и последовательно.
43	Пятнадцатая		Спортзал	1	Комплекс	Выполнять задание	Развивать

	тая неделя 17.12- 22.12				атлетической гимнастики.	комплекса.	физические качества..
44			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнять задание комплекса.	Развивать физические качества..
45			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнять задание комплекса.	Развивать физические качества..
46	Шестнадц атая неделя 24.12- 29.12		Спортзал	1	Упражнения с набивными мячами. О.Ф.П.	Выполнять задание.	Развивать физические качества..
47			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание кроссовой подготовки..	Развивать физические качества..
48			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание кроссовой подготовки..	Развивать физические качества..

### III четверть. Спортигры: баскетбол 10 ч. Волейбол 10 ч. Подвижные игры 10 ч.

49	Семнадца тая неделя 14.01- 19.01		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
50			Спортзал	1	Правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	Знать правила игры. Совершенствовать технику бросков.	Использовать полученные навыки в игре.
51			Спортзал	1	Штрафные броски. Броски после ведения.	Совершенствовать технику бросков.	Использовать полученные навыки в игре.
52	Восемнад цатая неделя 21.01- 26.01		Спортзал	1	Штрафные броски. Броски после ведения.	Совершенствовать технику бросков.	Использовать полученные навыки в игре.
53			Спортзал	1	Игра по упрощённым правилам.	Играть по правилам.	Использовать полученные навыки в игре.
54			Спортзал	1	Тактические действия в игре.	Выполнять тактические действия в игре..	Использовать полученные навыки в игре.
55	Девятнад цатая неделя 28.01- 02.02		Спортзал	1	Тактические действия в игре.	Выполнять тактические действия в игре..	Использовать полученные навыки в игре.
56			Спортзал	1	Игра по упрощённым правилам.	Выполнять правила игры.	Использовать полученные навыки в игре.
57			Спортзал	1	Игра по упрощённым правилам.	Выполнять правила игры.	Использовать полученные навыки в игре.
58	Двадцата я неделя 04.02- 09.02		Спортзал	1	Игра по упрощённым правилам.	Выполнять правила игры.	Использовать полученные навыки в игре.
59			Спортзал	1	Теоретические сведения. Правила	Знать правила игры в волейбол.	Использовать полученные

				игры в волейбол.		знания в игре.
60		Спортзал	1	Прием и передача мяча в парах, тройках Нижняя прямая подача.	Совершенствовать передачи мяча и нижнюю подачу.	Использовать полученные навыки в игре.
61		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Играть по правилам.	Использовать полученные навыки в игре.
62	Двадцать первая неделя 11.02-16.02	Спортзал	1	Прием и передача 2-я руками снизу. Нижняя прямая подача.	Совершенствовать передачи мяча и нижнюю подачу.	Использовать полученные навыки в игре.
63		Спортзал	1	Прием и передача 2-я руками снизу, сверху через сетку Передача во встречных колоннах.	Совершенствовать передачи мяча.	Использовать полученные навыки в игре.
64	Двадцать вторая неделя 18.02-23.02	Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Играть по правилам.	Использовать полученные навыки в игре.
65		Спортзал	1	Прием и передача мяча снизу, сверху в парах	Совершенствовать передачи мяча.	Использовать полученные навыки в игре.
66		Спортзал	1	Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.	Совершенствовать прием мяча после подачи.	Использовать полученные навыки в игре.
67	Двадцать третья неделя 25.02-02.03	Спортзал	1	Подачи верхняя прямая, нижняя прямая по зонам.	Совершенствовать подачи мяча.	Использовать полученные навыки в игре.
68		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Играть по правилам.	Использовать полученные навыки в игре.
69		Спортзал	1	Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.	Совершенствовать нападающий удар и передачу в прыжке.	Использовать полученные навыки в игре.
70	Двадцать четвертая неделя 04.03-09.03	Спортзал	1	Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.	Совершенствовать нападающий удар и передачу в прыжке.	Использовать полученные навыки в игре.
71		Спортзал	1	Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.	Совершенствовать нападающий удар и передачу в прыжке.	Использовать полученные навыки в игре.
72		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Играть по правилам.	Использовать полученные навыки в игре.
73	Двадцать пятая неделя 11.03-	Спортзал	1	Игровые комбинации в нападении. Игра	Совершенствовать технические и тактические навыки в	Использовать полученные навыки в игре.



	16.03				нападении.	
74		Спортзал	1	Игровые комбинации в нападении. Игра	Совершенствовать технические и тактические навыки в нападении.	Использовать полученные навыки в игре.
75		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Играть по правилам.	Использовать полученные навыки в игре.
76	Двадцать шестая неделя 18.03-23.03	Спортзал	1	Игровые комбинации в защите.	Совершенствовать технические и тактические навыки в защите.	Использовать полученные навыки в игре.
77		Спортзал	1	Игровые комбинации в защите.	Совершенствовать технические и тактические навыки в защите.	Использовать полученные навыки в игре.
78		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Играть по правилам.	Выполнять быстро и четко.
<b>IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка., Эстафеты и подвижные игры - 24 ч.</b>						
79	Двадцать седьмая неделя	Спортзал	1	Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовке.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
80		Спортзал	1	Прыжки в длину с разбега. Сочетание различной длины разбега с отталкиванием.	Выполнять прыжок в длину с различной длины разбега.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
81		Спортзал	1	Работа рук и ног в фазе полета	Правильно сочетать работу рук и ног в фазе полета.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
82	Двадцать восьмая неделя	Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества
83		Спортзал	1	Прыжок в длину с разбега	Правильно подобрать разбег и выполнить прыжок.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
84		Спортзал	1	Прыжок в длину с разбега	Выполнить задание на оценку.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
85	Двадцать девятая неделя	Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества
86		Спортзал	1	Низкий старт. Бег 3x60.	Совершенствовать выход с низкого старта..	Развить физические качества.
87		Никольский	1	Стартовый разгон.	Совершенствовать	Выполнять

		сад.		Бег 3x60.	стартовый разгон..	быстро и четко.
<b>88</b>	Тридцатая неделя	Никольский сад.	1	Финиширование. Бег 2x100м	Совершенствовать технику бега на 100м..	Выполнить задание с максимальной скоростью.
<b>89</b>		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задания.	Развивать физические качества
<b>90</b>		Никольский сад.	1	Бег 100м.	Совершенствовать технику бега на 100м..	Выполнить задание с максимальной скоростью.
<b>91</b>	Тридцать первая неделя	Никольский сад.	1	Повторный бег 3x500м	Совершенствовать технику бега на средние дистанции.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
<b>92</b>		Никольский сад.	1	Повторный бег 3x500м	Совершенствовать технику бега на средние дистанции.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
<b>93</b>		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Выполнять быстро и четко.
<b>94</b>	Тридцать вторая неделя	Никольский сад.	1	Бег до 15мин.	Совершенствовать технику бега на средние дистанции.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
<b>95</b>		Никольский сад.	1	Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.	Пробежать без остановок.
<b>96</b>		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Развивать физические качества.
<b>97</b>	Тридцать третья неделя	Никольский сад.	1	Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю	Пробежать дистанцию.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
<b>98</b>		Никольский сад.	1	Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю	Пробежать дистанцию на результат.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
<b>99</b>		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества.
<b>100</b>	Тридцать четвертая неделя	Никольский сад.	1	Бег 3000м-Д 5000м-Ю.	Пробежать дистанцию.	Развивать физические качества.
<b>101</b>		Никольский сад.	1	Бег 3000м-Д 5000м-Ю.	Пробежать дистанцию.	Развивать физические качества.
<b>102</b>		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Пробежать дистанцию.

