

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя образовательная школа №30 с. Романовка**

«утверждаю»:

Директор МБОУ СОШ №30

с. Романовка

А. М. Назаренко

Приказ № 155 от 30.08 2021 г.



Рабочая программа

среднего общего образования

по физической культуре

в 10 классе

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Пономарь Александр Николаевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре разработана на основе Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с действующим законодательством в сфере образования.

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации рабочей программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классах составляет 105 часов, в 11 классах 102 часа.

Уровень программы базовый. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного оборудования и инвентаря с учетом местных условий и традиций.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования 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.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Учащийся 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;
- ✓ 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).

Учащийся 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. 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.

2. 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.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского 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.

4. 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.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовности 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;эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС СОО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Ученик научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Ученик научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Ученик научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- 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;
- 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;
- 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).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. 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

Раздел 2. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование

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

Приемы страховки и само страховки.

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

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

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

Раздел «Гимнастика»

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

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

В разделе «Кроссовая подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на пересеченной местности – спуски и подъемы, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднeperесеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

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

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

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки бегуна. Основные элементы тактики в кроссе. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах, вывихах и ушибах. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол.

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

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

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

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

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

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

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в

движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

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

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

Висы и упоры:

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

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

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

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

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Техника длительного бега:

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

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

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

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

Техники метания малою мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м)

с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м.

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

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

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

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Кроссовая подготовка.

Техника кроссов: Прохождение дистанции до 2-3км (*девушки*) и до 6 км (*юноши*) без учета времени. Преодоление подъемов и спусков, поворотов и препятствий.

Кроссы на 2 и 3 км.

Раздел, название	Вопросы воспитания
<i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;

	- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<i>Спортивные игры и подвижные игры.</i> <i>Баскетбол.</i> Игры по правилам баскетбола. <i>Волейбол.</i> Игры по правилам волейбола (пионербола). <i>Футбол.</i> Игры по правилам футбола. <i>Подвижные игры.</i> Игра по правилам.	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
<i>Кроссовая подготовка.</i> Длительный бег на выносливость.	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 10 классе

1	Инструктаж по ТБ, уровень физического развития. Основы знаний. ЗОЖ.	2.09	1
2	Оценка уровня физической подготовленности, упражнения на гибкость, д/з наклоны	3.09	1
3	Зачет наклоны стоя. Прыжки в длину с места. Спецупражнения бегуна.	7.09	1
4	Зачет прыжки в длину с места,	9.09	1
5	Зачет бег на скорость 60м. челночный бег 3х10м, 5х6м	10.09	1
6	Зачет прыжки в длину с места (техника прыжка)	14.09	1
7	Метание большого мяча 2 руками (скоростно-силовые упражнения)	16.09	1
8	Метание гранаты учить с разбега. Низкий старт и челночный бег 3 х 10м, эстафеты.	17.09	1
9	Зачет эстафетный и челночный бег, подвижная игра с метанием большого мяча	21.09	1
10	Зачет метание гранаты, развитие силы на снарядах, подвижная игра	23.09	1
11	Т.б. на занятиях кроссовой подготовки. Равномерный бег, развитие силы (подтягивание)	24.09	1
12	Зачет бег на выносливость (до 10 мин.), Упражнения на ловкость	28.09	1
13	Зачет упражнения на силу (подтягивание), чередования бега и ходьбы	30.09	1
14	Зачет бег в чередовании с ходьбой до 18-20 минут, упражнения на гибкость	1.10	1
15	Зачет упражнения на гибкость, равномерный бег до 20 минут	5.10	1
16	Зачет равномерный бег до 20 минут	7.10	1
17	Зачет кросс до 2000 м. без учета времени	8.10	1
18	Зачет кросс до 2000м.	12.10	1
19	Т.Б. на занятиях по спортивным играм, зачет упражнения на силу (пресс)	14.10	1
20	Зачет ОРУ с мячами, подвижная игра	15.10	1
21	Зачет д/з: упражнения для мышц брюшного пресса, игра	19.10	1
22	Повторить технические действия в учебной игре	21.10	1
23	Зачет технические действия в учебной игре	22.10	1
24	Зачет тактические действия в игре, приседание на 1 ноге без опоры. Д/з на каникулы	26.10	1

25	Организационно-методические требования на уроках, техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, терминология и термины, жесты судей.	9.11	1
26	ТБ на занятии. Зачет знание правил игры в н/теннис, повторить подачу и прием подачи.	11.11	1
27	Зачет подачи в учебной игре, повторить атакующие и защитные действия в игре.	12.11	1
28	Зачет атакующие действия в игре, повторить защитные действия	16.11	1
29	Зачет защитные действия в игре, повторить тактические действия в нападении.	18.11	1
30	Совершенствовать в игре тактические действия в нападении и защите.	19.11	1
31	Зачет тактические действия в нападении и защите.	23.11	1
32	Повторить в игре тактические действия в нападении и защите.	25.11	1
33	Зачет-соревнование по н/теннису.	26.11	1
34	Т.б. на занятиях по гимнастике. Развитие силы на снарядах (подтягивание) повторить строевые упражнения и акробатику, опорные прыжки. Д/з «пистолетик».	30.11	1
35	Зачет. Д/з «пистолетик». Упражнения на ловкость, развитие силы, акробатика, прыжки, упражнения на снарядах.	2.12	1
36	Упражнения на ловкость. Зачет строевые упражнения. Акробатика, прыжки, упражнения на снарядах.	3.12	1
37	Зачет упражнения на силу (подтягивание), акробатика, прыжки, упражнения на снарядах.	7.12	1
38	Зачет прыжки, упражнения на гибкость, повторить лазанья.	9.12	1
39	Зачет упражнения на гибкость, акробатика, прыжки, упражнения на снарядах. Лазанья по канату	10.12	1
40	Зачет лазанья по канату, акробатика, прыжки опорные, упражнения на снарядах	14.12	1
41	Совершенствовать акробатические упражнения и упражнения на снарядах.	16.12	1
42	Совершенствовать акробатические упражнения и упражнения на снарядах, повторить д/з сгибание рук в упоре-лежа (на брусках).	17.12	1
43	Зачет акробатические упражнения, повторять упражнения на снарядах, упражнения на силу (пресс), д/з.	21.12	1
44	Зачет упражнения на снарядах, повторить д/з, строевые упражнения.	23.12	1
45	Зачет д/з, повторять изученные упражнения.	24.12	1

46	Зачет упражнения в упорах на снарядах.	28.12	1
47	Повторить все изученные упражнения и элементы. Д/з на каникулы.	11.01	
48	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике , специальные беговые и прыжковые упражнения, повтор д/з (приседание на 1 ноге)	13.01	1
49	ТБ на занятии. Зачет д/з, специальные беговые и прыжковые упражнения, повторить прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника выполнения).	14.01	1
50	ТБ на занятии. Зачет прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника выполнения).	18.01	1
51	ТБ на занятии. Зачет-соревнование; прыжки в высоту способом «перешагивание».	20.01	1
52	ТБ на занятии. Повторить технику прыжка способом «перекидной». (разбег и отталкивание).	21.01	1
53	ТБ на занятии. Повторить технику прыжка способом «перекидной». (преодоление планки и приземление).	25.01	1
54	ТБ на занятии. Зачет прыжки в высоту способом «перекидной». (техника выполнения)	27.01	1
55	ТБ на занятии. Зачет – соревнование по прыжкам в высоту с разбега.	28.01	1
56	ТБ на занятии. Повторить технику прыжка способом «перекидной».	1.02	1
57	Т.б. на занятиях по спортивным играм. Повторить ОРУ с мячами. в движении. Развитие быстроты передвижений на площадке, упражнение «Елочка» (специальные упражнения волейболиста). Повторить передачи сверху и снизу.	3.02	1
58	ТБ на занятии. Зачет быстрота передвижений на площадке «Елочка» (специальные упражнения волейболиста). Повторить передачи сверху и снизу 2 руками. Игра.	4.02	1
59	ТБ на занятии. Зачет передачи 2 руками сверху, повторить передачи снизу и подачу, учебная игра.	8.02	1
60	ТБ на занятии. Зачет передачи 2 руками снизу. Повторить подачу на точность. Учебная игра.	10.02	1
61	ТБ на занятии. Зачет подачи на точность. Повторить нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. Учебная игра.	11.02	1
62	ТБ на занятии. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. Учебная игра.	15.02	1
63	ТБ на занятии. Зачет нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. Учить одиночное блокирование.	17.02	1
64	ТБ на занятии. Повторить одиночное блокирование после нападающего удара. Учить	18.02	1

	тактику игры в защите «углом вперед» в игре.		
65	ТБ на занятии. Повторить одиночное блокирование после нападающего удара. Повторять тактику игры в защите «углом вперед» в учебной игре.	22.02	1
66	ТБ на занятии. Повторить одиночное блокирование после нападающего удара. Учить тактику игры в нападении через игрока зоны №3. Игра.	24.02	1
67	ТБ на занятии. Повторить тактику игры в нападении через игрока зоны №3. Зачет индивидуальные технические действия в игре.	25.02	1
68	ТБ на занятии. Повторять технические действия в защите и нападении в учебной игре. Задание на каникулы.	1.03	1
69	ТБ на занятии. Повторить тактику игры в нападении через игрока зоны №3. Индивидуальные технические действия в игре.	3.03	1
70	ТБ на занятии. Зачет тактика игры в нападении через игрока зоны №3. Индивидуальные технические действия в игре.	4.03	1
71	ТБ на занятии. Совершенствовать тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	10.03	1
72	ТБ на занятии. Совершенствовать технические действия в защите и нападении в учебной игре.	11.03	1
73	ТБ на занятии. Зачет технические действия в защите и нападении в учебной игре.	15.03	1
74	ТБ на занятии. Зачет знания правил игры и жесты судей в двусторонней учебной игре.	17.03	1
75	ТБ на занятии. Повторить изученные технические приемы в учебной игре. Правила игры и жесты судей. Задание на каникулы.	18.03	1
76	Т.б. на занятиях кроссовой подготовки. Равномерный бег на выносливость, развитие силы (подтягивание)	29.03	1
77	Зачет бег на выносливость (до 10 мин.), Упражнения на ловкость.	31.03	1
78	Зачет упражнения на силу (подтягивание), чередования бега и ходьбы..	1.04	1
79	Зачет бег в чередовании с ходьбой до 18-20 минут, упражнения на гибкость.	5.04	1
80	Зачет упражнения на гибкость, равномерный бег до 20 минут.	7.04	1
81	Равномерный бег до 20 минут, развитие физических качеств.	8.04	1
82	Зачет кросс до 2000 м. без учета времени	12.04	1
83	Зачет кросс до 2000м.	14.04	1
84	Правила игры, жесты судей, история развития спортивных игр, достижения	15.04	1

	советских и российских спортсменов. Олимпийское движение. Учебная игра.		
85	Повторить ОРУ с мячами в движении. Повторить изученные ранее элементы игры в защите и нападении. Развитие силы рук.	19.04	1
86	Зачет ОРУ с мячами в движении. Повторить упражнения в парах. Технические действия в учебной игре.	21.04	1
87	Зачет технические действия в учебной игре. Д/з развитие силы (подтягивания).	22.04	1
88	Зачет д/з: Тактические действия в игре, повторять упражнения для развития мышц брюшного пресса (сила).	26.04	1
89	Повторить технические и тактические действия в игре, Развитие силы рук. Д/з приседание на 1 ноге.	28.04	1
90	Зачет технические и тактические действия в игре, Развитие силы рук.	29.04	1
91	Закрепить изученные приемы в учебной игре.	5.05	1
92	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Знание терминов и правил соревнований по прыжкам в длину и метанию. Достижения на олимпиадах. Повторить специальные прыжковые упражнения. Повторить метание гранат.	6.05	1
93	Зачет спецупражнения прыгуна, повторить прыжки в длину с разбега «Согнув ног». Повторить метания гранаты (техника выполнения). Развитие гибкость и ловкости.	10.05	1
94	Зачет прыжки в длину с разбега. Повторить метание гранаты.	12.05	1
95	Повторить метание гранаты. Д/з повторить приседания на 1 ноге.	13.05	1
96	Зачет д/з приседания на 1 ноге. Повторить бег на скорость (100м).	17.05	1
97	Зачет метание гранаты на дальность, повторить челночный бег 3 x 10м.	19.05	1
98	Зачет бег на скорость (100м). Развитие силы мышц брюшного пресса	20.05	1
99	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Зачет упражнения на силу (пресс) повторить упражнения на снарядах в висах и упорах.	24.05	1
100	Зачет упражнения в висах и упорах на перекладине. Развитие гибкости и ловкости.	26.05	1
101	Зачет упражнения на гибкость (наклоны вперед стоя), приседание на 1 ноге	27.05	1
102	Оценка уровня физического развития и подготовленности.	31.05	1

По программе в 10 классе 102 часа. В соответствии с расписанием уроков, календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 30 с. Романовка на 2021-2022

учебный год, а также государственными праздниками, программа будет реализована за 102 часа.

Рассмотренно:

Согласовано:

Протокол заседания

заместитель директора по УВР

Методического совета от _____ № _____

_____ Краснояружская О. В.

Руководитель МС _____ Краснояружская О. В.