

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6»

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры
учителей эстетического и
физического воспитания
Протокол №4 от "25" 04.2022 г.
Руководитель кафедры
Фролова В.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Казанцева Ю.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей №6»
Е.В. Рябова
Приказ №71/1 от "26" 04.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности
жизнедеятельности»
10 класс
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель:
Маньшин Сергей Владимирович,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г.,
- федерального перечня учебников;
- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Лицей №6»;
- годового календарного учебного графика МБОУ «Лицей №6»;
- положения о рабочей программе МБОУ «Лицей №6»;
- учебного плана МБОУ «Лицей №6»;
- Рабочей программы. Физическая культура Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015.
- Примерной программы среднего общего образования. Физическая культура.

Рабочая программа по физической культуре составлена для 10 класса

На изучение физической культуры учебным планом общеобразовательного учреждения определено 105 часов, авторская программа - 105 часа.

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Формы контроля и критерии оценки регламентируются Положением о формах, периодичности, порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, о нормах выставления оценок и ведении отчетной документации по результатам аттестации учащихся МБОУ «Лицей №6».

Планируемые результаты образовательного процесса

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	10 раз —	— 14 раз
К выносливости	Прыжок в длину с места, см Кроссовый бег на 3 км	215 см 13 мин 50 с	170 см —
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической

подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; # руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в

процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое

совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях и подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения

и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры:

Баскетбол: (18 часов)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Варианты ловля и передач мяча с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника. Техника защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Волейбол: (21 час)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча Прямой нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики: (18 часов)

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами Совершенствование висов и упоров. Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед через препятствие на высоте до 90см. Кувырок назад, мост из положения стоя с помощью, упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатические упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техника безопасности, упражнения для разогрева. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля.

Легкая атлетика: (21 час)

Высокий и низкий старт до 40м Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростью от 30м до 40м, от 40м до 60м Бег-30м, 60м, эстафетный бег. Гладкий бег в равномерном темпе до 15-20 мин (д), до 20мин-25(м) (Кроссовая подготовка 3000м-(ю)2000м(д) Развитие силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега, многоскоки. Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивного мяча. Метание гранаты 500гр(д), 700гр(ю). Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, варианты челночного бега, эстафеты, круговая тренировка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка: (18 часов)

Техника одновременных одношажных, двухшажных и бесшажных ходов. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуск и подъемы. Повороты на месте и в движении. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 8км (ю) 5 км (д) Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Лыжное снаряжение. Первая помощь при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств: (9 часов)

Силовые упражнения в парах. Овладение приемами борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Сила и ловкость» «Борьба всадников». Приемы самообороны. Упражнения в парах по овладению страховки. Техника безопасности. Приемы самостраховки. Личная гигиена спортсмена.

Контроль и оценка достижений планируемых результатов

По основам знаний:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики и своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются значительные пробелы в материале, не умение применить полученные знания на личном опыте.

Оценка «2» - ставится за неверный ответ.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, легко, не нарушая темпа.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено верно, но с небольшими затруднениями (скованность в движениях, не достаточно легко и точно).

Оценка «3» - действие выполнено в основном правильно, но допущена грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неверному и напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015. — 80 с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

3. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. — 191 с.

4. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. — М.: Просвещение, 2012.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое оборудование:

- шведские стенки;

- скамейка гимнастическая;
- навесная перекладина;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- палки гимнастические;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- стойки;
- рулетка измерительная (10 м);
- сетка волейбольная;
- кегли;
- мячи для метания;
- теннисные мячи;
- конусы;
- аптечка медицинская.

Календарно - тематическое планирование
10 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
Легкая атлетика (12 часов)				
1	Инструктаж организационно-методические требования на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м	1		
2	Биохимические основы бега. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Высокий и низкий старт до 40 м	1		
3	Биохимические основы бега. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Высокий и низкий старт до 40 м	1		
4	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Высокий и низкий старт до 40 м	1		
5	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	1		
6	Бег в равномерном темпе 20 минут	1		
7	Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов	1		
8	Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов	1		
9	Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину способом «согнув	1		

	ноги» с 13–15 беговых шагов			
10	Биохимическая основа метания. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов	1		
11	Биохимическая основа метания. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов	1		
12	Биохимическая основа метания. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов	1		
Спортивные игры-18 часов (баскетбол)				
13	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Спортивные игры. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий баскетболом. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча	1		
14	Спортивные игры. Правила игры. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча	1		
15	Спортивные игры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках	1		
16	Спортивные игры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках	1		
17	Спортивные игры. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Броски двумя руками от головы со средней дистанции	1		
18	Спортивные игры. Основные технико-тактические действия в	1		

	избранном виде спорта. Броски двумя руками от головы со средней дистанции			
19	Спортивные игры. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Позиционное нападение со сменой мест. Броски двумя руками от головы со средней дистанции	1		
20	Спортивные игры. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Броски двумя руками от головы со средней дистанции	1		
21	Спортивные игры. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Варианты ловли и передачи мяча	1		
22	Спортивные игры. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья Нападение быстрым прорывом. Варианты ловли и передачи мяча	1		
23	Спортивные игры. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Нападение быстрым прорывом. Варианты ловли и передачи мяча	1		
24	Спортивные игры. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Нападение быстрым прорывом Варианты ловли и передачи мяча	1		

25	Организация и проведение соревнований Позиционное нападение со сменой мест	1		
26	Организация и проведение соревнований Позиционное нападение со сменой мест	1		
27	Организация и проведение соревнований Позиционное нападение со сменой мест	1		
28	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Нападение быстрым прорывом	1		
29	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Нападение быстрым прорывом	1		
30	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Взаимодействие игроков при личной защите	1		
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)				
31	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями. Из упора присев стойка на руках и голове	1		
32	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с предметами. Из упора присев стойка на руках и голове	1		
33	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове	1		
34	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове	1		
35	Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Длинный кувырок с трех шагов разбега	1		
36	Влияние на телосложение гимнастических упражнений.	1		

	Длинный кувырок с трех шагов разбега			
37	Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Длинный кувырок с трех шагов разбега	1		
38	Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Длинный кувырок с трех шагов разбега	1		
39	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1		
40	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1		
41	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1		
42	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1		
43	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1		
44	Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – на результат	1		
45	Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – на результат	1		
46	Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по	1		

	канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – на результат			
47	Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Опорный прыжок, согнув ноги через козла	1		
48	Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Опорный прыжок, согнув ноги через козла	1		
Лыжная подготовка (18 часов)				
49	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход	1		
50	Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход	1		
51	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход	1		
52	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный безшажный ход	1		
53	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом	1		
54	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов.	1		

	Поворот плугом			
55	Виды лыжного спорта. Подъем елочкой. Торможение плугом	1		
56	Виды лыжного спорта. Подъем елочкой. Торможение плугом	1		
57	Виды лыжного спорта. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1		
58	Виды лыжного спорта. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1		
59	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1		
60	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1		
61	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1		
62	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км	1		
63	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км	1		
64	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км	1		
65	Самоконтроль при занятиях. Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км по пересеченной местности	1		

66	Самоконтроль при занятиях. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км	1		
Спортивные игры-9 часов (волейбол)				
67	Техника безопасности при занятиях волейболом. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах	1		
68	Правила игры. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах	1		
69	Терминология волейбола. Нижняя прямая подача, прием подачи	1		
70	Терминология волейбола. Нижняя прямая подача, прием подачи	1		
71	Подготовка места занятий. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
72	Подготовка места занятий. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
73	Помощь в судействе. Отработка первой передачи в зону № 3 с приёма верхней подачи. Варианты розыгрыша мяча. Отработка комбинаций	1		
74	Помощь в судействе. Отработка первой передачи в зону № 3 с приёма верхней подачи. Варианты розыгрыша мяча. Отработка комбинаций	1		
75	Проведение теста: Метание набивного мяча на дальность	1		
Элементы единоборств -9 часов				
76	Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	1		
77	Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	1		
78	Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против	1		

	двоих»			
79	Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»	1		
80	Силовые упражнения и единоборства в парах	1		
81	Силовые упражнения и единоборства в парах	1		
82	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	1		
83	Судейство учебной схватки одного из видов единоборств	1		
84	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	1		
Спортивные игры-12 часа (волейбол)				
85	Техника безопасности при занятиях волейболом. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
86	Правила игры. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
87	Правила игры. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
88	Терминология волейбола. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра	1		

	по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей			
89	Терминология волейбола. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно-тренировочная игра	1		
90	Подготовка места занятий. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра	1		
91	Подготовка места занятий. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно-тренировочная игра	1		
92	Подготовка места занятий. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно-тренировочная игра	1		
93	Помощь в судействе. Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей	1		
94	Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
95	Помощь в судействе. Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
96	Помощь в судействе. Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
Легкая атлетика (9часов)				
97	Инструктаж организационно-	1		

	методические требования на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег			
98	Биохимические основы бега. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1		
99	Биохимические основы бега. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1		
100	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1		
101	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
102	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов	1		
103	Биохимическая основа метания. Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность. Броски набивных	1		

	мячей. Метание гранаты			
104	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	1		
105	Бег 3000 м (мальчики), 1500 м.(дев.). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		