

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛИЦЕЙ №57(БАЗОВАЯ ШКОЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК)»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ СО «Лицей №57
(Базовая школа РАН)»
Протокол №1 от 27.08.2020

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ СО «Лицей №57 (Базовая
школа РАН)»
от «27» августа 2020 г. № 229-о.д.



П.А.Козырева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета «Физическая культура»
для 10 класса

Составители:
Шлюпкина Т.А., учитель физической культуры
Варфоломеев Г.В., учитель физической культуры

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 10 класс составлена в соответствии с требованиями к результатам среднего общего образования, утвержденными ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413 в последней редакции), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), на основе авторской программы «Физическая культура» Предметная линия учебников В.И. Лях. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2015 г. Основной общеобразовательной программы основного общего образования ГБОУ СО «Лицей № 57 (Базовая школа РАН)» и обеспечивает изучение предмета на базовом уровне.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10 КЛАСС

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 10 класса направлена на достижение старшеклассников личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 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;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной 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 нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично 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 педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной 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;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение 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 контроль за их эффективностью;

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 самодеятельных 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
приёмы массажа и самомассажа;
занятия физической культурой и спортивные соревнования 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	5,0с 14,3с	5,4с 17,5с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10раз 215см	14раз 170см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км	13мин 50сек -	10мин 00сек

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые 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 размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м

(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 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 равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), 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), 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 должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10 КЛАСС

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движения «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.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы 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, лёгкая атлетика) 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, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых индивидуальных 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

формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной(физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Содержание предмета

Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	
Правовые основы физической культуры и спорта	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу. Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>
<p>Основные формы и виды физических упражнений</p>	<p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</p>
<p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация</p>
<p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.</p>
<p>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</p>	<p>Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)</p>
<p>Основы организации двигательного режима</p>	<p>Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом</p>

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения
Способы регулирования массы тела человека	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Программный материал по Спортивным играм:

Основная направленность	10 класс
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)
На совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствование ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.
На совершенствование техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.
Совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча
Совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча
Совершенствование техники нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).
Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.
Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие координационных и психомоторных способностей.	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Судейство игры.

Гимнастика с элементами акробатики

В 10 классе продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике,

общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла (юноши), через козла с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики:

Основная направленность	10 класс	
	юноши	девушки
Совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.	
Совершенствование О.Р.У. без предмета; с предметами	Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с гирями, гантелями, тренажерах.	
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок через козла в длину согнув ноги	Прыжок через козла с разбега под углом к снаряду.
Освоение акробатических упражнений.	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках, стойка на голове.	Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, мост.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивание. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах.
Развитие гибкости.	О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п.	
Самостоятельные занятия.	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	

Легкая атлетика.

В 10 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженных воздействующих на совершенствование техники развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину с места, метании гранаты, бег на выносливость.

Программный материал по легкой атлетике:

Основная направленность	10 класс	
	юноши	девушки
ТБ на занятиях ФК.	Основные знания о физической культуре.	
Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега	Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции-60 м на результат. Бег на короткие дистанции-300 м. Бег 800 м на результат. Спринтерский бег, стартовый разгон; Бег на короткие дистанции-100м. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м .Бег 3000м(ю),2000м(д)	
Совершенствование прыжков в длину	Техника прыжка в длину с места.	
Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением. Метания на дальность. Броски набивного мяча. Метание гранаты (700гр-юноши, 500гр-девушки)	
Развитие скоростных способностей.	Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.	
На знание о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину. Виды соревнований. Т.Б. Помощь при травмах. Правила соревнований.	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	

Лыжная подготовка.

Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд. \ мин. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Программный материал по лыжной подготовке:

Основная направленность	10 класс
На освоение техники лыжных ходов.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.. Переход с одновременных ходов на попеременные. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
На знания о физической культуре	

Элементы единоборств.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Программный материал по элементам единоборств:

Основная направленность	10 класс
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.
На развитие координационных способностей	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников».
На развитие силовых способностей	Силовые упражнения и единоборства в парах.
На знания о физической культуре	Правила соревнований. Влияние занятий. Техника безопасности. Гигиена борца.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, приемы страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	
Лёгкая атлетика. 12ч	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование низкого старта бег до 40м. Стартовый разгон.	1	
	Совершенствование Низкого старта бег до 60м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование	1	
	Совершенствование Низкого старта бег 100м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование	1	
	Совершенствование Бега на 100м. Эстафетный бег.	1	
	Совершенствование .Прыжок в длину с места. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	
	Совершенствование .Прыжок в длину с места. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств	1	
	Совершенствование .Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	
	Совершенствование Метание мяча на дальность с 5 - 6 шагов разбега.	1	
	Совершенствование Метание мяча на дальность с 5 - 6 шагов разбега	1	
	Совершенствование Метание мяча на дальность с 5 - 6 шагов разбега. Бег на средние дистанции 500м и 1000м	1	
	Совершенствование бега на средние 500м и 1000м дистанции и длинные 2000м и 3000м	1	
	Совершенствование бега на длинные дистанции 2000м и 3000м	1	
	Спортивные игры 18 ч	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1
		Совершенствование Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1
Совершенствование. Верхняя подача мяча в парах. Позиционное нападение. Учебная игра.		1	
Совершенствование .Верхняя подача мяча в прыжке. Приём двумя руками мяча снизу. Уч. игра		1	
Совершенствование. Верхняя подача мяча в прыжке. Нападение через 3 - ю зону. Одиночное блокирование.		1	
Совершенствование Приёма мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача приём мяча от сетки. Учебная игра.		1	
Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча на месте. Быстрый прорыв.		1	
Совершенствование Передачи мяча на месте. Бросок в движении. Развитие скоростных качеств.		1	
Разучивание Ведение с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Уч игра		1	
Разучивание Сочетание приёмов. Ведение и бросков. Нападение через заслон. Уч игра		1	
Разучивание. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Уч игра		1	
Разучивание техники бросков. Штрафной бросок		1	
Разучивание техники бросков. Штрафной бросок. Уч игра		1	
Разучивание. Индивидуальные действия в защите		1	

	(вырывание, выбивание, накрытие броска).Уч. игра	
	Разучивание.Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).Уч. игра.	1
	Разучивание.Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.Уч игра	1
	Разучивание.Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.Уч игра.	1
	Разучивание.Ведение с сопротивлением. Сочетание ведения и броска.Уч игра	1
Гимнастика. 15 ч	Инструктаж по ТБ.Совершенствование. Повороты в движении, перестроения. Вис согнувшись.	1
	Разучивание Опорного прыжка. Развитие силы-комплексное силовое упр(ксу)	1
	Разучивание Опорного прыжка. Развитие силы-комплексное силовое упр(ксу).	1
	Разучивание акробатических элементов. Подтягивание.	1
	Разучивание акробатических элементов. Подтягивание	1
	Совершенствование техники акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	1
	Разучивание комбинации на перекладине и бревне(дев)	1
	Разучивание комбинации на перекладине и бревне(дев).	1
	Совершенствование комбинации на перекладине и бревне.Спорт игры	1
	Разучивание толчка гири(юн) прыжки на скакалке.Челночный бег	1
	Разучивание толчка гири(юн) прыжки на скакалке.Челночный бег.	1
	Разучивание длинного кувырка. Стойка на голове с помощью. Отжимания от пола	1
	Разучивание длинного кувырка. Стойка на голове с помощью. Отжимания от пола.	1
	Совершенствование техники акробатической комбинации из ранее изученных элементов.Спорт игры	1
	Совершенствование Комбинации из изученных элементов. Развитие скоростно - силовых качеств.Спорт игры	1
Лыжная подготовка. 18ч	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой медицинской помощи при обморожении.	1
	Разучивание работы рук и ног при одновременном бесшажном и одношажном ходе.	1
	Совершенствование рук и ног при одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции.	1
	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции	1
	Совершенствование технике попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	1
	Разучивание техники лыжных ходов. Совершенствование перехода с хода на ход.	1
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
	Разучивание техники прохождения спусков и подъёмов с торможением и поворотами.	1
	Совершенствование техники прохождения спусков и подъёмов с торможением и поворотами. Прохождение дистанции.	1
	Разучивание техники полуконькового хода.Прохождение	1

	дистанции	
	Разучивание полуконькового хода. Прохождение дистанции	1
	Совершенствование полуконькового хода. Работа рук и ног на поворотах	1
	Совершенствование полуконькового хода. Работа рук и ног на поворотах. Прохождение дистанции	1
	Разучивание конькового хода. Работа без палок. Прохождение поворотов полуконьковым ходом.	1
	Разучивание конькового хода. Работа без палок. Прохождение поворотов полуконьковым ходом	1
	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции	1
	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции. Эстафеты с применением изученных ходов	1
	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции. Эстафеты с применением изученных ходов.	1
Спортивные игры 22ч	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование стойки игрока, перемещений в волейболе. Учебная игра.	1
	Совершенствование приема мяча сверху и снизу . Уч .игра	1
	Совершенствование приема мяча сверху и снизу . Уч .игра.	1
	Совершенствование . Верхняя передача мяча в парах. Приём мяча снизу. Уч игра	1
	Совершенствование прямого нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	1
	Совершенствование нападающего удара. Блокирование. Уч. игра	1
	Разучивание подачи с места и в прыжке. Учебная игра.	1
	Разучивание подачи с места и в прыжке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
	Совершенствование приемов и элементов волейбола в игре. Подтягивание. Челночный бег.	1
	Совершенствование приемов и элементов волейбола в игре. Подтягивание. Челночный бег	1
	Совершенствование приемов и элементов волейбола в игре. Прыжки на скакалке. Толчок гири	1
	Совершенствование приемов и элементов волейбола в игре. Прыжки на скакалке. Толчок гири.	1
	Баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	1
	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	1
	Совершенствование ведения мяча. Броски с места и после ведения. Уч игра	1
	Совершенствование ведения мяча. Броски с места и после ведения. Уч игра.	1
	Разучивание индивидуальных действий в защите. Зонная защита. Прессинг. Уч игра	1
	Разучивание индивидуальных действий в защите. Зонная защита. Прессинг. Уч игра.	1
	Разучивание атакующих действий. Быстрый отрыв. Уч игра	1
	Разучивание атакующих действий. Быстрый отрыв. Уч игра.	1
Совершенствование изученных элементов в игре по правилам. Упр на гибкость	1	
Совершенствование изученных элементов в игре по правилам. Упр на гибкость.	1	

ОФП с элементами силовой тренировки 4ч	Круговая тренировка по станциям. Челночный бег	1
	Круговая тренировка по станциям. Челночный бег.	1
	Круговая тренировка по станциям. Подтягивание. КСУ.	1
	Круговая тренировка по станциям. Подтягивание. КСУ	1
Лёгкая атлетика 13ч.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта бег до 40 м. Стартовый разгон.	1
	Разучивание техники низкого старта. Бег 60 м. Бег по дистанции. Финиширование	1
	Совершенствование бега на 100м. Финиширование.	1
	Совершенствование прыжка в длину . Эстафетный бег. УЧ игра	1
	Совершенствование прыжка в длину . Эстафетный бег. УЧ игра.	1
	Совершенствование прыжка в длину . Эстафетный бег. УЧ игра. Бег на средние дистанции 500м 1000м	1
	Совершенствование метания мяча на дальность. Отжимание от брусьев	1
	Совершенствование метания мяча на дальность. Отжимание от брусьев.	1
	Совершенствование метания мяча на дальность. Отжимание от брусьев. Бег на 500м 1000м	1
	Разучивание передачи эст палочки. Бег на средние и длинные дистанции. УЧ игра	1
	Разучивание передачи эст палочки. Бег на средние и длинные дистанции. УЧ игра.	1
	Совершенствование бега на длинные дистанции 2000м и 3000м. УЧ игра	1
	Совершенствование бега на длинные дистанции 2000м и 3000м. УЧ игра.	1

