

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчишки — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью

движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до усиленной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной

скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий,

распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся :

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания, активизации их познавательной и физической деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила техники безопасности на уроках физической культуры, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- включение в урок спортивных игр, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и физически развитых над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

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

– побуждение школьников к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей

В соответствии с Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" на уроке физкультуры дети распределяются на несколько групп:

Основная группа здоровья (I группа)

Разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Обучающиеся основной группы здоровья допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Подготовительная группа здоровья (II группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Дети, относящиеся к подготовительной группе здоровья, допускаются к выполнению нормативов ГТО после дополнительного медицинского осмотра.

Специальная группа здоровья (III группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Учитель физкультуры и школьный врач должны знать об особенностях здоровья ребенка в специальной группе здоровья. В качестве тестов допустимо использовать строго определенные упражнения, которые не противопоказаны ребенку (Письмо).

Дети из этой группы здоровья не допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Специальная группа здоровья делится на:

1. Подгруппу «А» — обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые могут быть переведены в подготовительную.

2. Подгруппу «Б» — обучающиеся с необратимыми заболеваниями.

Отнесенным к специальной подгруппе "А" обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой учитывается характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой. Отнесенным к специальной группе "Б" обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Особенности оценивания и итоговой аттестация обучающихся специальной медицинской группы регламентируются Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" (далее – Методические рекомендации). В соответствии с п. 2.4.1 Методических рекомендаций, при оценивании и итоговой аттестации обучающихся специальной медицинской группы "А" рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения. По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, оцениваются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных

изменениях в физических показателях, выставляется положительная отметка. Положительная отметка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. При выставлении текущей отметки соблюдается особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания. В соответствии с п. 2.4.2 Методических рекомендаций, обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Таким образом, **выставление итоговой отметки по предмету физическая культура является обязательным.**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	0	1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Физкультурно - оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок	3	0	3	
3.3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег на короткие дистанции	4	1	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости с помощью гладкого равномерного бега	4	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание гранаты на дальность.	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста с мячом.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 0	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		53			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	1	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата 10 "А"	
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы	План	Факт
1.	Истоки возникновения культуры как социального явления; Культура как способ развития человека; Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;	1		1		
2.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе; Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс " ГТО"	1		1		
3.	Физическая культура и физическое здоровье; Физическая культура и психическое здоровье; Физическая культура и социальное здоровье.	1		1		
4.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Бег на короткие дистанции.	1		1		
5.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1		1		
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Правила развития физических качеств. Бег 60 м.	1		1		
7.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Стартовая сдача контрольных нормативов бег 100 м.	1	1	1		
8.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		
9.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1		
10.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1		
11.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1		
12.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: способом перешагивание	1		1		
13.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1		

14.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1		
15.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1		
16.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов: бег 3000 м, 2000 м.	1	1	1		
17.	Основы организации образ жизни современного человека; Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		1		
18.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий; Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1		1		
19.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей; Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		1		
20.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1		
21.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1		1		
22.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1		1		
23.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1		1		
24.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1		
25.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		1		
26.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Сдача контрольных нормативов.	1	1	1		
27.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1		
28.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1		
29.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1		
30.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		

31.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
32.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
33.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
34.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
35.	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча.	1		1		
36.	Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		
37.	Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		
38.	Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		
39.	Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		
40.	Баскетбол. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1		
41.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		
42.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		
43.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		
44.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		
45.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1		
46.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Сдача контрольных нормативов. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1		
47.	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1		
48.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1		
49.	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1		
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.	1		1		

	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча					
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1		
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1		
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1		
54.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1		
55.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1		
56.	Волейбол. Сдача контрольных нормативов. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1		
57.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
58.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
59.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
60.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
61.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
62.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация, сдача контрольный нормативов	1	1	1		
63.	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1		
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1		
65.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1		
66.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1		1		
67.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1		1		
68.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1		1		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	68
-------------------------------------	----	---	----

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

График проведения тестирования контрольных упражнений 10 класс			
№ урока	Контрольные упражнения	Дата	
		План	Факт
7	Стартовая сдача контрольных нормативов. Бег на результат 100 м		
16	Бег на результат: юноши 3000 м, девушки 2000 м.		
26	Подтягивание, отжимания		
46	Бросок баскетбольного мяча в цель		
56	Передача мяча двумя руками снизу		
62	Промежуточная аттестация		

Учебные нормативы 10 класса по физической культуре в таблице

Мальчики			Упражнение 10 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.5	4.9	5.2	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
32	34	36	Бег на 200 метров (сек)	36	39	42
50	55	57	Бег на 300 метров (мин.сек)	57	1.00	1.04
1.35	1.40	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.44	3.58	4.15	Бег на 1000 метров (мин)	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1450	1350	1250	Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950
7.3	8.0	8.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	9.0	9.3
9.2	9.8	10.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.4	10.7	11.2
20	19	17.5	Многоскоки 8 прыжков (м)	16.5	16	15.5
37.5	36.5	35	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	33	30	28
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.00	12.30	13.30
15.30	16.30	18.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.00	20.00	21.00
27.00	29.00	31.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)			
220	210	190	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
430	400	370	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
130	125	120	Прыжок в высоту (см))	110	105	95
660	640	620	Тройной прыжок (см)	530	515	490
50	45	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	65	55	45
115	105	95	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	100
32	26	22	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	19	15	12
795	600	480	Метание набивного мяча 1 кг (см)	580	470	405
8.50	7.50	5.30	Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)	6.00	5.50	4.50
12	10	7	Подтягивание из виса (раз)			
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	Вис на согнутых руках (сек)	30	25	17
35	30	25	Отжимания от пола (раз)	14	9	7
11	9	6	Отжимания на брусьях (раз)			
7.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
42	38	32	Поднимание туловища 60 сек (раз)	38	33	29