**Пояснительная записка**

**10 класс**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре и Образовательной программы МБОУ «Школа №68» Приволжского района г.Казани

**Цели:**

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр на учебных переменах); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, форма осанки, частота сердечных сокращений после выполнения физических нагрузок и др.).

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**У выпускника будут сформированы:**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
* уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
* формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
* воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

* гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
* признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
* готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост
* оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
* эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

* уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
* осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
* готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
* потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
* готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

* физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### Метапредметные результаты освоения ООП

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты освоения ООП**

**По годам обучения предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре структурированы следующим образом:**

**10 класс**

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:***

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

* использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;*
* *характеризовать современное спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся на базовом уровне научиться:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

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

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (легкими и тяжелыми предметами).

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

**10 класс**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:***

* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Знания о физической культуре**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;*
* *характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник на базовом уровне научиться:**

* + самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  + тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  + взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Физическое совершенствование**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
* выполнять основные технические действия и приемы в футболе, волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**10 класс**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: 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-массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.

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

**Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**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. Национальная борьба «Куреш». Технико-тактические действия и правила.

**Прикладная физкультурная деятельность**

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

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Самоконтроль ЧСС, дыхание. Повороты в движении кругом. Перестроение. Упражнения в парах и с гимнастической скакалкой. Подъём переворот силой(М). Сед углом на бревне (Д). Лазание по канату. Длинный кувырок вперёд (М). Мост из положения стоя(Д). Акробатическое соединение 3-4 элемента. Подтягивание (М), поднимание туловища (Д). Гимнастическая полоса препятствий. Переворот в упор на низкой перекладине (Ю), вис согнувшись на низкой жерди (Д). Опорный прыжок через козла, коня. Кувырок назад в полушпагаты поперечный и продольный.

**На материале легкой атлетики**

Метание утяжеленных мячей весом 150г и гранаты до 700г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**На материале лыжной подготовки**

Одновременно двухшажный ход. Попеременно двухшажный ход. Работа рук при переходе с одного хода на другой. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременны. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), 5 км (юноши). Спуск торможение плугом и упором.

Преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.).

**На материале спортивных игр**

Передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок по кольцу в прыжке. Действие двух нападающих против одного защитника. Сочетание перемещений и приёмов мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра. Передача мяча в движении в парах. Бросок мяча по кольцу после ведения. Тактические действия в игре. Повороты направо и налево в движении. Упражнения набивными мячами в парах. Бросок по кольцу в прыжке с места. Передачи мяча через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Передачи сверху с переменой мест. Приём мяча от сетки. Удары по воротам. Игра вратаря. Техника защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

**На материале плавания.** (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

Прикладное и гигиеническое значение плавания Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).»

**10 класс**

**Социокультурные основы**

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**

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

**Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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 и после физической нагрузки, артериального давления, жизненой емкости легких, 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**

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена. Национальная борьба «Куреш». Технико-тактические действия и правила.

**Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Национальная борьба «Куреш». Технико-тактические действия и правила.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Повороты в движении. Перестроение. Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Опорный прыжок через козла, коня. Переворот в упор на низкой перекладине (Ю), вис согнувшись на низкой жерди (Д)

**На материале легкой атлетики**

Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**На материале лыжной подготовки**

Температурные нормы на уроках по лыжной подготовке. Одновременно двухшажный ход. Попеременно двухшажный ход. Работа рук при переходе с одного хода на другой. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск торможение плугом и упором. Преодоление контруклонов – техника. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Спуск поворот переступанием. Коньковый ход. Техника подъёмов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

**На материале спортивных игр**

Передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок по кольцу в прыжке. Действие двух нападающих против одного защитника. Сочетание перемещений и приёмов мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра. Передача мяча в движении в парах. Бросок мяча по кольцу после ведения. Тактические действия в игре. Передачи мяча через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Передачи сверху с переменой мест. Приём мяча от сетки. Приём мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Финты. Удары. Обыгрыши. Остановки мяча. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра вратаря. Техника защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

**На материале плавания.** (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

Прикладное и гигиеническое значение плавания. Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Классы 10

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

**Календарно – тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения урока** | |
| **По план** | **По факту** |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
| 2 | Спринтерский бег Развитие скоростно-силовых качеств | **1** |  |  |
| 33 | Эстафетный бег | **1** |  |  |
| 44 | Бег на результат 100 м. | **1** |  |  |
| 55 | Прыжок в длину | 1 |  |  |
| 6  6 | Челночный бег | 1 |  |  |
| 77 | Прыжок в длину на результат | 1 |  |  |
| 88 | Метание | 1 |  |  |
| 99 | Метание гранаты из различных положений | 1 |  |  |
| 110 | Метание гранаты на дальность | 1 |  |  |
| 111 | Бег 20 минут | 1 |  |  |
| 112 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  |  |
| 113 | Бег 25 минут | 1 |  |  |
| 114 | Бег на результат 3000 м | 1 |  |  |
| 115 | Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола | 1 |  |  |
| 116 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | 1 |  |  |
| 117 | Передачи мяча различными способами на месте. | 1 |  |  |
| 118 | Бросок мяча в движении | 1 |  |  |
| 119 | Зонная защита | 1 |  |  |
| 220 | Передачи мяча различными способами в движении | 1 |  |  |
| 221 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 |  |  |
| 222 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |  |  |
| 223 | Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 224 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 1 |  |  |
| 225 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением | 1 |  |  |
| 226 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | 1 |  |  |
| 227 | Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 228 | Сочетание приемов: ведение, бросок | 1 |  |  |
| 229 | Нападение через заслон | 1 |  |  |
| 330 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | 1 |  |  |
| 331 | Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 332 | Нападение против зонной защиты | 1 |  |  |
| 333 | Инструктаж по ТБ . Их роль в формировании здорового образа жизни, | 1 |  |  |
| 334 | Комбинации из передвижений и остановок игрока | 1 |  |  |
| 335 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | 1 |  |  |
| 336 | Прием мяча двумя руками снизу | 1 |  |  |
| 337 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 338 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест | 1 |  |  |
| 339 | Прямой нападающий удар через сетку | 1 |  |  |
| 440 | Нападение через 3-ю зону | 1 |  |  |
| 441 | Одиночное блокирование | 1 |  |  |
| 442 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | 1 |  |  |
| 443 | Верхняя передача мяча в прыжке. | 1 |  |  |
| 444 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 445 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 |  |  |
| 446 | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование | 1 |  |  |
| 447 | Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи | 1 |  |  |
| 448 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. | 1 |  |  |
| 449 | Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного | 1 |  |  |
| 550 | Строевые и порядковые упражнения | 1 |  |  |
| 551 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 552 | Совершенствование попеременного двухшажного хода | 1 |  |  |
| 553 | Одновременные ходы | 1 |  |  |
| 554 | Торможение "плугом". Эстафета "Кто дальше". | 1 |  |  |
| 555 | Переход от попеременных ходов к одновременным ходам | 1 |  |  |
| 556 | Совершенствование техники разных видов ходов | 1 |  |  |
| 557 | Подъёмы и спуски со склонов | 1 |  |  |
| 558 | Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения и поворотов. | 1 |  |  |
| 559 | Эстафета с палками. Прохождение по дистанции 3 км | 1 |  |  |
| 660 | Низкая, средняя, высокая стойки.Совершенствование техники. | 1 |  |  |
| 661 | Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 4,5 км | 1 |  |  |
| 662 | Подвижная игра "Гонка с палками и без палок" | 1 |  |  |
| 663 | Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных ходов. | 1 |  |  |
| 664 | Применение изученных приёмов передвижения на лыжах до 5 км. | 1 |  |  |
| 665 | Соревнования лыжников класса | 1 |  |  |
| 666 | Тренировочное прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |
| 667 | Подвижная игра "Эстафеты на лыжах | 1 |  |  |
| 668 | Совершенствование спусков и подъёмов | 1 |  |  |
| 669 | Контроль прохождения дистанции 3 км . | 1 |  |  |
| 770 | Инструктаж по ТБ Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья..  Висы и упоры. | 1 |  |  |
| 771 | Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 772 | Подтягивание на перекладине | 1 |  |  |
| 773 | Висы и упоры, лазание | 1 |  |  |
| 774 | Развитие силы | 1 |  |  |
| 775 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 776 | Кувырки и стойки | 1 |  |  |
| 777 | Стойка на руках с помощью. | 1 |  |  |
| 778 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 779 | Инструктаж по Т.Б Правила самоконтроля | 1 |  |  |
| 880 | Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 81 | Тактические действия в защите. | 1 |  |  |
| 882 | Ведение мяча с сопротивлением противника | 1 |  |  |
| 883 | Обманные действия | 1 |  |  |
| 884 | Жонглирование. Игра «Квадрат». | 1 |  |  |
| 885 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. | 1 |  |  |
| 886 | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. | 1 |  |  |
| 887 | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра | 1 |  |  |
| 888 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 889 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. | 1 |  |  |
| 990 | Отталкивание. Челночный бег | 1 |  |  |
| 991 | Прыжок в длину на результат | 1 |  |  |
| 992 | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов | 1 |  |  |
| 993 | Метание гранаты из различных положений | 1 |  |  |
| 994 | Метание гранаты на дальность | 1 |  |  |
| 995 | Бег на результат 3000 м | 1 |  |  |
| 996 | Спринтерский бег. | 1 |  |  |
| 997 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | 1 |  |  |
| 998 | Челночный бег | 1 |  |  |
| 999 | Бег на результат 100 м. | 1 |  |  |
| 1100 | Правила Т.Б. на занятиях по плаванию | 1 |  |  |
| 1101 | Совершенствование согласованных движений рук и ног. | 1 |  |  |
| 1102 | Дыхательные упражнения | 1 |  |  |