

## Физическая культура 10 класс

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Разделы учебного курса	Содержание тем учебного курса	Количество часов (на изучение раздела)	Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции.
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега	43	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.</li> <li>2) Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.</li> <li>3) Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.</li> <li>4) Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</li> <li>5) Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений.</li> <li>6) Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.</li> <li>7) Оказывать доврачебную помощь при травмах.</li> </ol>
2	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения	18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;</li> <li>2) Выполнять строевые упражнения (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;</li> <li>3) Совершенствовать особенности методики занятий с младшими школьниками;</li> <li>4) Объяснять правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.</li> </ol>

3	Волейбол	Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры	11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола;</li> <li>2) Излагать терминологию волейбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</li> <li>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</li> <li>4) Соблюдать правила соревнований по волейболу.</li> </ol>
4	Баскетбол	Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры	30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила безопасности на уроках баскетбола;</li> <li>2) Объяснять терминологию баскетбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</li> <li>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</li> <li>4) Соблюдать правила соревнований по баскетболу.</li> </ol>

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**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, профилактика вредных привычек, ведения 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 обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

**Соблюдать правила:**

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

**Проводить:**

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

**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.

**Формы организации и виды деятельности образовательного процесса.** Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия).

В основной школе уроки физической культуры, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

*Двигательный компонент* включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в

определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов.

### Календарно-тематическое планирование

№ уро-ка	Тема урока	ча сы	Домашнее задание	Дата	
				план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1	Комплекс 1		
2	Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	1	Комплекс 1		
3	Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.	1	Комплекс 1		
4	Совершенствование техники финиширования.	1	Комплекс 1		
5	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м)	1	Комплекс 1		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1	Комплекс 1		
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплекс 1		
8	Прыжок в длину на результат.	1	Комплекс 1		
9	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс 1		
10	Метание гранаты из различных положений.	1	Комплекс 1		
11	Метание гранаты на дальность.	1	Комплекс 1		
12	Бег по пересеченной местности.	1	Комплекс 1		
13	Развитие выносливости.	1	Комплекс 1		
14	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Комплекс 1		
15	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Комплекс 1		
16	Совершенствование бега в гору.	1	Комплекс 1		
17	Совершенствование беговых упражнений.	1	Комплекс 1		
18	Бег 3000/2000 м. на результат	1	Комплекс 1		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	Комплекс 1		
20	Развитие силы. Вис согнувшись.	1	Комплекс 1		
21	Совершенствование поворотов в движении.	1	Комплекс 1		
22	Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4.	1	Комплекс 1		
23	Совершенствование ОРУ с гантелями.	1	Комплекс 1		
24	Совершенствование подъема переворотом.	1	Комплекс 1		
25	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	1	Комплекс 1		
26	Совершенствование силовых качеств.	1	Комплекс 1		
27	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8.	1	Комплекс 2		

28	Совершенствование ОРУ в движении.	1	Комплекс 2		
29	Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат.	1	Комплекс 2		
30	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	1	Комплекс 2		
31	Развитие координационных способностей.	1	Комплекс 2		
32	Кувырок назад из стойки на руках.	1	Комплекс 2		
33	Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках.	1	Комплекс 2		
34	Совершенствование ОРУ с гантелями.	1	Комплекс 2		
35	Комбинация из разученных элементов.	1	Комплекс 2		
36	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплекс 2		
37	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей.	1	Комплекс 2		
38	Совершенствование умения выполнять различные виды подач. Комбинация из передвижений и остановок.	1	Комплекс 2		
39	Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комплекс 2		
40	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комплекс 2		
41	Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс 2		
42	Верхняя передача мяча в парах и шеренгах.	1	Комплекс 2		
43	Совершенствование навыков игры в 3 касания. Передача мяча со сменой места.	1	Комплекс 2		
44	Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу.	1	Комплекс 2		
45	Совершенствование нападения через 3-ю зону.	1	Комплекс 2		
46	Совершенствование атакующего удара.	1	Комплекс 2		
47	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс 2		
48	Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки.	1	Комплекс 2		
49	Закрепление техники передач двумя руками в движении	1	Комплекс 2		
50	Закрепление техники поворотам в движении	1	Комплекс 2		
51	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	Комплекс 2		
52	Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы.	1	Комплекс 2		
53	Развитие двигательных качеств	1	Комплекс 2		
54	Совершенствование ведения мяча шагом.	1	Комплекс 2		

55	Совершенствование ведения мяча бегом.	1	Комплекс 2		
56	Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол.	1	Комплекс 3		
57	Совершенствование ведений мяча с изменением скорости.	1	Комплекс 3		
58	Совершенствование броска мяча. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
59	Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
60	Совершенствование штрафного броска.	1	Комплекс 3		
61	Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
62	Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения.	1	Комплекс 3		
63	Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
64	Совершенствование техники защитных действий.	1	Комплекс 3		
65	Обучение технике зонной системы защиты.	1	Комплекс 3		
66	Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
67	Совершенствование передач мяча в тройках.	1	Комплекс 3		
68	Совершенствование ведений мяча с изменением скорости и направления.	1	Комплекс 3		
69	Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
70	Совершенствование остановок в два шага.	1	Комплекс 3		
71	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	1	Комплекс 3		
72	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
73	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола.	1	Комплекс 3		
74	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
75	Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания).	1	Комплекс 3		
76	Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок.	1	Комплекс 3		
77	Учебно-тренировочная игра с заданием.	1	Комплекс 4		
78	Обучение финту передачи мяча из-за спины.	1	Комплекс 4		
79	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Комплекс 4		

80	Развитие выносливости.	1	Комплекс 4		
81	Переменный бег	1	Комплекс 4		
82	Кроссовая подготовка	1	Комплекс 4		
83	Развитие силовой выносливости	1	Комплекс 4		
84	Гладкий бег	1	Комплекс 4		
85	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Комплекс 4		
86	Совершенствование высокого старта.	1	Комплекс 4		
87	Совершенствование низкого старта.	1	Комплекс 4		
88	Совершенствование финального усилия.	1	Комплекс 4		
89	Эстафетный бег	1	Комплекс 4		
90	Развитие скоростных способностей.	1	Комплекс 4		
91	Развитие скоростной выносливости	1	Комплекс 4		
92	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплекс 4		
93	Совершенствование метания мяча на дальность.	1	Комплекс 4		
94	Совершенствование метания мяча в цель.	1	Комплекс 4		
95	Совершенствование метания гранаты на дальность.	1	Комплекс 4		
96	Метание гранаты из различных положений.	1	Комплекс 4		
97	Развитие силовых и координационных способностей.	<u>1</u>	Комплекс 4		
98	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс 4		
99	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс 4		
100	Прыжок в длину с места.		Комплекс 4		
101	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»		Комплекс 4		
102	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс 4		

