

Кировское областное государственное
общеобразовательное бюджетное учреждение средняя школа
с. Архангельское Немского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ директор КОГОБУ СШ с.Архангельское <i>Ложкина Т.П.</i> /Ложкина Т.П./ Приказ № <u>03 09-39А-20</u> от « <u>09</u> » <u>09</u> 2020г.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР <i>Слободчикова Н.В.</i> /Слободчикова Н.В./ « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020г.	РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей и преподавателей физической культуры, ОБЖ и предметов художественно- эстетического цикла Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2020 г. Руководитель ШМО: <i>Лямина Е.Г.</i> Лямина Е.Г.
--	--	--



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура, экология
и основы безопасности жизнедеятельности»)
для 10 класса на 2020–2021 учебный год
(базовый уровень)**

Составитель программы:
учитель физической культуры
Чашникова Наталья Николаевна первая
квалификационная категория

с. Архангельское, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура для обучающихся 10 класса соответствует:

- Федеральному Государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования (Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС СОО).

- Примерной учебной программе основного общего образования по физической культуре.

- Авторской программе по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 10-11 классов (автор программы В.И. Лях). Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 10 класса к учебнику Лях В.И.: Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271 с.

- Учебному плану КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на 2020 – 2021 учебный год (количество недельных часов Рабочей программы соответствует количеству часов учебного плана КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на данный учебный год – 10 класс – 3 часа в неделю)

- Годовому календарному графику КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на 2020- 2021 учебный год (количество учебных недель Рабочей программы соответствует Годовому Календарному графику МБОУ СОШ с. Архангельское Немского района на данный учебный год – 10 класс – 34 учебных недели)

Таким образом, рабочая программа по учебному предмету Физическая культура в 10 классе составлена на 102 часа.

Название учебно-методического комплекта

Учебник: Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271 с. – ил. ISBN 978-5-09-074189-7

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные результаты:

(у обучающихся будут сформированы)

1. Российская гражданская идентичность (п.7.1,7.3 ФГОС СОО)

- патриотизм, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) и государственного языка Российской Федерации;
- уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- осознание ценности многонационального российского общества,
- осознание места России в мировом сообществе;
- осознание природного богатства родной страны;
- уважение и сохранение памятников истории и культуры России.

2. Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества (п.7.2,7.4 ФГОС СОО)

- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка,
- сформированность различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- чувство собственного достоинства;
- осознанное принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- приобретение опыта участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- приобретение опыта реализации собственного лидерского потенциала.

2. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе:

1. Ценности саморазвития и самовоспитания (п.7.5 ФГОС СОО)

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности;
- готовность и способность к творческой и инновационной деятельности;
- навыки креативного и критического мышления;

2. Ценности самообразования (п.7.9 ФГОС СОО)

- готовность и способность к самообразованию на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- осознание ценности образования и науки;
- осознание ценности труда и творчества для человека и общества, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность и способность к построению дальнейшей индивидуальной траектории образования.

3. Ценности самоопределения (п.7.13 ФГОС СОО)

- готовность и способность к личностному самоопределению, способность строить жизненные планы;
- осознанный выбор возможностей реализации собственных жизненных планов;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

4. Ценности здорового и безопасного образа жизни (ЗОЖ) (п.7.11 ФГОС СОО)

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;

- принятие и реализация потребности в физическом самосовершенствовании, занятие спортивно-оздоровительной деятельностью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью;

5. Семейные ценности (п.7.15 ФГОС СОО)

- осознанное принятие традиционных ценностей семьи;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- сознательное отношение к родительству (отцовству и материнству);

- осознание значения семьи для жизни современного общества.

3. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

1. Взаимопонимание (п.7.6,7.8 ФГОС СОО)

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания;

- готовность и способность находить общие цели с другими людьми и сотрудничать для их достижения;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- способность к сопереживанию и позитивному отношению к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.

2. Сотрудничество (п.7.7 ФГОС СОО)

- навыки сотрудничества со сверстниками в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- навыки сотрудничества с детьми младшего возраста в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- навыки сотрудничества со взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- умение выстраивать общение в различных стилях в соответствии с коммуникативной ситуацией;

- навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации;

- умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность вырабатывать собственное мнение и позицию в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

3. Отношение к физическому и психологическому здоровью других людей (п.7.12 ФГОС СОО)

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей,

- умение оказывать первую помощь;

- осознанное соблюдение эмоционально-психологической и информационной безопасности в отношении окружающих людей;

- осознание роли гражданской обороны в области защиты людей в чрезвычайных ситуациях.

4. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру:

1. Мировоззрение (п.7.4 ФГОС СОО)

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур;

- владение основами научных методов познания окружающего мира;

- активное и целенаправленное познание окружающего мира;

- ответственное и уважительное отношение к достижениям современной научной мысли.

2. Эстетическое мышление (сознание) (п.7.10 ФГОС СОО)

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

- приобретение опыта проявления эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;

- активное и осознанное отношение к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.

3. Экологическое мышление (п.7.14 ФГОС СОО)

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

- бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; приобретение опыта эколого-направленной деятельности и разумного природопользования;

- понимание влияния научных открытий на экологическое состояние окружающей среды.

Метапредметные УУД

1. Регулятивные универсальные учебные действия (п.8.1,8.6,8.7,8.9 ФГОС СОО)

1. Регуляция деятельности

- умение самостоятельно определять цели деятельности;

- умение задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- умение самостоятельно составлять планы деятельности (*выполнения проекта, проведения исследования*);

- умение организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- умение оценивать и использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- умение выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- умение описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

а) умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

2. Построение стратегии поведения и деятельности

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения и нести за них ответственность;

- умение определять стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- умение выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения деятельности;

- умение обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- умение определять потенциальные затруднения при решении проблемы и находить средства для их устранения;

- умение эффективно управлять своим временем (самостоятельно планировать и контролировать своё время).

3. Рефлексия деятельности

- владение навыками осознания совершаемых действий, их результатов и оснований;

- владение навыками осознания совершаемых мыслительных процессов, их результатов и оснований (познавательная рефлексия);

- осознание границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

- умение сопоставлять полученный результат деятельности с заранее поставленной целью;

- умение демонстрировать приемы регуляции психофизиологических и эмоциональных

состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

2. Познавательные универсальные учебные действия (п.8.3,8.4,8.5 ФГОС СОО)

1. Познавательная деятельность

- владение навыками познавательной деятельности, навыками разрешения познавательных проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- владение навыками смыслового чтения текстов / умение работать с различными текстами (находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в содержании текста, структурировать текст, устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов, резюмировать главную идею текста, преобразовывать и интерпретировать текст, критически оценивать содержание и форму текста, умение трансформировать линейный текст в нелинейный и наоборот, умение выделять в тексте факты и мнения, различать их);
- умение выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия.

Работа с информацией

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
- владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов;
- умение ориентироваться в различных источниках информации;
- умение критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- умение переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот.

Проектно-исследовательская деятельность

- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности,
- умение определять проблему как противоречие, формулировать задачи для решения проблемы;
- умение выдвигать гипотезы;
- умение организовать исследование с целью проверки гипотезы;
- умение отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- умение применять такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контр пример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, перебор логических возможностей, математическое моделирование;
- умение использовать методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: опрос, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- умение использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;
- умение представлять и продвигать к использованию результаты и продукты проектной и учебно-исследовательской деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия (п.8.2,8.8 ФГОС СОО)

1. Организация взаимодействия

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,
- умение учитывать позиции других участников деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения (мнение);
- способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- работать индивидуально и в группе;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т. д.)
- умение координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- умение спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- умение эффективно разрешать конфликты (распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы).

2. Умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации

- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;
- умение использовать адекватные языковые средства (владение языковыми средствами);
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- умение соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- умение различать в речи собеседника: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- умение адаптировать собственное речевое поведение к особенностям речи собеседника.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования «результаты» изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью,

-составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие о физической культуре личности. Основы форм и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусках: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: «ноги врозь» через коня в длину (юноши); прыжок «углом» (девушки);
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазанье по канату без помощи ног.

Легкая атлетика.

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Метание гранаты с разбега на дальность.
- Метание гранаты с места на дальность.
- Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Элементы единоборств.

- Приемы самообороны.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Учебная схватка.
- Разминка перед поединком.

Спортивные игры.

- ***Баскетбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- ***Гандбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- ***Волейбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- ***Футбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Упражнение общеразвивающей направленности, общефизическая подготовка

Гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.
Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

Раздел программы	Количество часов
	Класс
	10
Основы знаний о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физкультурное совершенствование:	В процессе проведения уроков
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	
• Гимнастика с основами акробатики	18
• Легкая атлетика	27
• Лыжная подготовка	17
• Спортивные игры:	
➤ Баскетбол	10
➤ Волейбол	10
➤ Футбол	6
➤ Гандбол	4
➤ Элементы единоборств	3
• Туризм	3
• Плавание	3
• Общеразвивающие упражнения	3
• Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе проведения уроков
ИТОГО:	102 часа

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		