

Министерство образования и науки республики Бурятия  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Турунтаевская средняя общеобразовательная школа №1»  
Прибайкальского района  
Республика Бурятия

«Разработано»  
руководитель ЦМЦ  
*Л.А. Мухоморова*  
Протокол № 1  
от «24» 08 2021 г.

«Согласовано»  
заместитель руководителя по  
УВР МОУ «Турунтаевская  
СОШ №1» *Е.Н. Родионова*  
«30» 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**

Суменкова Фёдора Лукича, первой категории  
(Ф.И.О., категория)

Физическая культура, 10 класс  
(предмет, класс)

2021 – 2022 учебный год  
с. Турунтаево

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 10-го класса разработана и реализуется на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»). В учебном плане МОУ «Турунтаевская СОШ №1» на 2021-2022 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе выделено 3 часа в неделю, из часов для обязательного изучения, всего 102 часа в год.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

##### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Выпускник 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;
- 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.

### **3.Содержание учебного предмета.**

#### **10 класс ( 102 часа – 3 часа в неделю)**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### **Основы знаний о физической культуре**

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

### **Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол.**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

## **Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

## **Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: юноши:** подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.  
**Девушки:** подтягивание из вися лежа.

**Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см.).

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры – эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

### **Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г). Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### **Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

**Развитие координационных способностей:** подвижные игры.

**Развитие силовых способностей:** силовые упражнения и единоборства в парах.

#### **Уровень развития двигательных качеств**

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не

выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

#### **4. Тематическое планирование**

##### **к рабочей программе по физической культуре для 10 класса (102 часа)**

| <b>Темы</b>                                | <b>Количество часов</b> | <b>Задачи воспитания, решаемые через использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с учетом рабочей программы воспитания</b>   |
|--|-------------------------|---|
| <b>Основы знаний о физической культуре</b> | В процессе урока        | развитие творческого отношения и компетенций в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, исходя из показаний собственного здоровья и физического развития, сложившихся интересов к физической культуре; |

|   |            |  |
|---|------------|--|
| <b>Спортивные игры</b>                    | <b>36</b>  | В процессе совместной практической деятельности приучать к правильному поведению в соответствии с нормами морали.<br>умение сознательно использовать приобретенные знания и умения во время командных действий для интересов коллектива;   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>14</b>  | Воспитание дисциплины, доброжелательного отношения к одноклассникам, отзывчивости, честности, смелости; содействие развитию положительных психических процессов  |
| <b>Легкая атлетика</b>                    | <b>34</b>  | формирование у детей умения с наименьшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять наибольшую работу   |
| <b>Лыжная подготовка</b>                  | <b>18</b>  | формирование умений самостоятельно выполнять физические упражнения, выработка у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды).<br>воспитание правильного отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, |
| <b>ИТОГО</b>                              | <b>102</b> |  |

### 5. Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета физическая культура для 10 класса

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 1 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.<br>Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м). |  |  |
| 2 | Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.  |  |  |
| 3 | Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.  |  |  |
| 4 | Бег на результат (100 м)   |  |  |
| 5 | Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения   |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости   |  |  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 7  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов                 |  |  |
| 8  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов                 |  |  |
| 9  | Метание гранаты 700 гр (мал),500 гр (дев)<br>Тестирование – подтягивание.   |  |  |
| 10 | Метание гранаты 700 гр (мал),500 гр (дев)                                   |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения. Бег 400м            |  |  |
| 12 | Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения. Бег 1000м.          |  |  |
| 13 | Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий.                           |  |  |
| 14 | Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения                      |  |  |
| 15 | Бег 3км(мал), 2 км(дев)   |  |  |
| 16 | Кроссовая подготовка.   |  |  |
| 17 | Кроссовая подготовка  |  |  |
| 18 | Кросс 3км(мал), 2 км(дев)   |  |  |
| 19 | Баскетбол.Совершенствование передвижений и остановок игрока                 |  |  |
| 20 | Передача мяча различными способами  |  |  |
| 21 | Учебная игра в баскетбол  |  |  |
| 22 | Бросок мяча в движении  |  |  |
| 23 | Бросок мяча в движении  |  |  |
| 24 | Учебная игра в баскетбол  |  |  |
| 25 | Быстрый прорыв  |  |  |
| 26 | Бросок мяча одной рукой со средней дистанции                                |  |  |
| 27 | Учебная игра в баскетбол  |  |  |
| 28 | Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением |  |  |
| 29 | Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением |  |  |
| 30 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением              |  |  |
| 31 | Учебная игра в баскетбол  |  |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 32 | Ведение мяча с сопротивлением  |  |  |
| 33 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением  |  |  |
| 34 | Индивидуальные действия в защите   |  |  |
| 35 | Бросок мяча в прыжке   |  |  |
| 36 | Учебная игра в баскетбол   |  |  |
| 37 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике.<br>Прикладные упражнения.                                |  |  |
| 38 | Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге(дев)  |  |  |
| 39 | Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)                                    |  |  |
| 40 | Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев)                                   |  |  |
| 41 | Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)                          |  |  |
| 42 | Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)                          |  |  |
| 43 | Прикладные упражнения  |  |  |
| 44 | Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища   |  |  |
| 45 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов   |  |  |
| 46 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов   |  |  |
| 47 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов   |  |  |
| 48 | Опорный прыжок   |  |  |
| 49 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.<br>Совершенствование техники одновременных ходов. |  |  |
| 50 | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.                             |  |  |
| 51 | Опорный прыжок Упражнения на бревне  |  |  |
| 52 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).                                       |  |  |
| 53 | Техника одновременных ходов. Прохождение   |  |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | дистанции 4 км.  |  |  |
| 54 | Опорный прыжок Упражнения на бревне  |  |  |
| 55 | Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. |  |  |
| 56 | Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.                   |  |  |
| 57 | Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока                    |  |  |
| 58 | Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.                   |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на результат.                                   |  |  |
| 60 | Верхняя передача мяча в парах с шагом                                      |  |  |
| 61 | Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.                  |  |  |
| 62 | Совершенствовать технику спусков и подъемов.                               |  |  |
| 63 | Прямой нападающий удар   |  |  |
| 64 | Преодоление подъемов и препятствий.  |  |  |
| 65 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.                           |  |  |
| 66 | Прием мяча двумя руками снизу  |  |  |
| 67 | Техника конькового хода.   |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции<br>3 км (д.), 5 км (ю.)                              |  |  |
| 69 | Нападение через третью зону  |  |  |
| 70 | Совершенствование техники конькового хода.                                 |  |  |
| 71 | Техника конькового хода при подъеме в гору.                                |  |  |
| 72 | Прямой нападающий удар   |  |  |
| 73 | Прохождение дистанции<br>5 км на результат.                                |  |  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 74  | Катание с гор. Лыжные ходы   |  |  |
| 75  | Учебная игра в волейбол  |  |  |
| 76  | Учебная игра в волейбол  |  |  |
| 77  | Верхняя передача мяча в прыжке                                       |  |  |
| 78  | Одиночное блокирование   |  |  |
| 79  | Прямой нападающий удар через сетку                                   |  |  |
| 80  | Учебная игра в волейбол  |  |  |
| 81  | Одиночное блокирование   |  |  |
| 82  | Учебная игра в волейбол  |  |  |
| 83  | Верхняя прямая подача  |  |  |
| 84  | Верхняя прямая подача  |  |  |
| 85  | Учебная игра в волейбол  |  |  |
| 86  | Учебная игра в волейбол  |  |  |
| 87  | Кроссовая подготовка.  |  |  |
| 88  | Кроссовая подготовка.  |  |  |
| 89  | Кросс 3км (д) -5 км(юн)  |  |  |
| 90  | Бег в равномерном темпе. Спортивные игры                             |  |  |
| 91  | Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)                               |  |  |
| 92  | Низкий старт (30м). Стартовый разгон.                                |  |  |
| 93  | Бег по дистанции   |  |  |
| 94  | Эстафетный бег.  |  |  |
| 95  | Бег на результат (100 м).  |  |  |
| 96  | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов                                 |  |  |
| 97  | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.                                |  |  |
| 98  | Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения. Бег 400м.  |  |  |
| 99  | Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения.            |  |  |
| 100 | Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения. Бег 1000м. |  |  |
| 101 | Метание гранаты 700 г (мал), 500 г(дев)                              |  |  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 102 | Метание гранаты 700 г (мал), 500 г (дев) |  |  |
|-----|--|--|--|