

Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/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 приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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.

Баскетбол и волейбол

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях по футболу.

Кроссовая подготовка

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние кроссового бега на развитие двигательных качеств и дыхания. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Самоконтроль при занятиях по кроссу.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	74
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	16
1.4	Кроссовая подготовка.	12
1.5	Футбол	34
2	Вариативная часть	28
2.1	Баскетбол	12
2.2	Волейбол	12
2.3	Основы знаний о физической культуре	4
	Всего часов	102

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
10 класс. В.И.Лях «Физическая культура» 10-11 классы; Москва:
«Просвещение», 2018 105 ч. (3 часа в неделю)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Показатели физической подготовленности.	1		
2	Обучение старту в эстафетном беге.	1		
3	Обучение прыжкам в длину с разбега.	1		
4	Совершенствование прыжка в длину.	1		
5	Контрольный урок: "Прыжки в длину с разбега".	1		
6	Совершенствование метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель.	1		
7	Обучение преодолению препятствий на местности.	1		
8	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
9	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
10	Контрольный урок: «Бег б/у времени до 5 км 2.5км».	1		
11	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
12	Контрольный урок: "Кросс 5 км.(м.) и 3км. (д) б/у времени".	1		
13	Обучение верхней прямой подачи и приёму мяча снизу одной рукой с падением.	1		
14	Совершенствование верхней подачи и приёма мяча снизу с падением.	1		
15	Контрольный урок: "Верхняя прямая подача и приём мяча снизу с падением".	1		
16	Обучение блокированию нападающих ударов.	1		
17	Совершенствование блокирования нападающих ударов.	1		
18	Контрольный урок: "Блокирование нападающих ударов".	1		
19	Обучение теоретическим сведениям по футболу, передвижения футболиста.	1		
20	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
21	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
22	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
23	Обучение ведению мяча.	1		
24	Совершенствование ведения мяча.	1		
25	Контрольный урок: "Ведение мяча".	1		
26	Совершенствование обманных движений.	1		
27	Контрольный урок: "Обманные движения".	1		
28	Обучение приёму подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4. 2.	1		
29	Совершенствование приёма подачи с последующими передачами и нападающим ударом в прыжке.	1		
30	Контрольный урок: "Приём подачи с нападающим ударом или передачей в прыжке"	1		
31	Обучение приёму мяча снизу от нападающего удара.	1		
32	Совершенствование приёма мяча снизу от нападающего удара.	1		

33	Контрольный урок: "Приём мяча снизу от нападающего удара".	1		
34	Обучение передаче мяча в движении с отскоком от пола в баскетболе.	1		
35	Совершенствование передачи мяча в движении с отскоком от пола.	1		
36	Совершенствование передачи мяча в движении с отскоком от пола.	1		
37	Контрольный урок: «Передачи мяча в движении с отскоком от пола».	1		
38	Обучение броску мяча одной рукой сверху в прыжке.	1		
39	Совершенствование броска мяча одной рукой сверху в прыжке.	1		
40	Совершенствование броска мяча одной рукой сверху в прыжке.	1		
41	Контрольный урок: «Броски мяча одной рукой сверху в прыжке»	1		
42	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
43	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
44	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
45	Обучение остановке мяча, ведению мяча.	1		
46	Обучение ударам по мячу головой, совершенствование остановки, ведению мяча.	1		
47	Совершенствование ведения, ударов головой, остановки мяча.	1		
48	Контрольный урок: "Ведение, удары головой, остановка мяча".	1		
49	Обучение строевым упражнениям.	1		
50	Обучение акробатическим упражнениям.	1		
51	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
52	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
53	Контрольный урок: "Акробатическая комбинация".	1		
54	Обучение упражнениям в висах и упорах (м) и в равновесии (д).	1		
55	Совершенствование упражнений в висах и упорах (м) и в равновесии (д).	1		
56	Контрольный урок: "Упражнения в висах и упорах (м) и в равновесии (д)".	1		
57	Обучение опорному прыжку через козла (м) и коня в ширину (д).	1		
58	Совершенствование опорного прыжка.	1		
59	Обучение упражнениям на р/в брусьях (д) и лазания по двум канатам (м).	1		
60	Контрольный урок: "Опорный прыжок (м) и (д), упражнения на р/в брусьях(д.) и лазания по двум канатам».	1		
61	Обучение ведению мяча с сопротивлением защитника в баскетболе.	1		
62	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе.	1		
63	Совершенствование вариантов бросков в корзину в	1		

	движении.			
64	Контрольный урок: «Ведение с сопротивлением и броски мяча в движении».	1		
65	Двусторонняя учебная игра.	1		
66	Обучение элементам борьбы (м) и элементам художественной гимнастики (д)	1		
67	Совершенствование элементов борьбы и упражнений со скакалкой и обручем.	1		
68	Контрольный урок: "Элементы борьбы и упражнений со скакалкой и обручем.	1		
69	Обучение обманным движениям.	1		
70	Совершенствование обманных движений.	1		
71	Контрольный урок: "Обманные движения".	1		
72	Обучение технике игры вратаря.	1		
73	Совершенствование техники игры вратаря.	1		
74	Контрольный урок: "Техника игры вратаря"	1		
75	Обучение командным действиям игроков.	1		
76	Развитие физических качеств.	1		
77	Тестовые нормативы.	1		
78	Обучение технике передвижения футболиста, теоретические сведения.	1		
79	Обучение ударам по мячу головой.	1		
80	Совершенствование ударов по мячу головой.	1		
81	Контрольный урок: "Удары по мячу головой".	1		
82	Обучение отбору мяча.	1		
83	Совершенствование отбора мяча.	1		
84	Контрольный урок: "Отбор мяча"	1		
85	Тестовые нормативы.	1		
86	Обучение бегу по пересечённой местности.	1		
87	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	1		
88	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
89	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
90	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
91	Контрольный урок: "Кросс на 2 км. (д.) и 3 км. (м.)"	1		
92	Показатели физической подготовленности.	1		
93	Обучение игре «Стритбол».	1		
94	Совершенствование игры « Стритбол».	1		
95	Челночный бег 10х10м.(м.)и 7х10м. (д.).	1		
96	Совершенствование челночного бега.	1		
97	Обучение прыжкам в высоту с разбега.	1		
98	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1		
99	Контрольный урок: "Прыжки в высоту с разбега".	1		
100	Обучение метанию гранаты из положения с колена в горизонтальную цель.	1		
101	Совершенствование метания гранаты в цель.	1		
102	Контрольный урок: «Метание гранаты в горизонтальную цель».	1		
103	Развитие физических качеств.	1		
104	Спортивные игры (волейбол, футбол).	1		
105	Показатели физической подготовленности.	1		



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022