

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 68 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится один час в неделю в каждом классе.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю.) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 класс

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

К концу обучения в **10 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий
технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять повороты кувырком, маятником;
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол,
взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации
тактических действий в нападении и защите;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом
индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5			https://fizkulturana.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html	Проявлять интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5			https://fizkulturana.ru/programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html	Проявлять интерес к практическому изучению предметов различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			https://fizkulturana.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знать и соблюдать правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/	Проявлять уважение к историческому и культурному наследию, проявлять интерес к познанию родного языка, истории
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Вызывать интерес к изучению предмета, активно общаться как с учителем, так и с одноклассниками, учиться анализировать изученный материал
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html	Воспитывать общую культуру ,интерес к обучению
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/pr.rufye.html	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
Итого по разделу		5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5			https://fizkulturana.ru/Catalog-statei/legcay-atletica.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5			https://fizkulturana.ru/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5			https://fizkulturana.ru/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5			https://fizkulturana.ru/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1				Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html	Готовность к освоению новых двигательных навыков;
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5				Понимать ценность безопасного поведения, уметь осознавать свое физическое состояние;
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			https://fizkulturana.ru/Basketbol.html	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5			https://fizkulturana.ru/Basketbol.html	Проявлять готовность к освоению новых умений и навыков; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1.5			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди сместа	2			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			https://fizkulturana.ru/Catalog-statei/voleybol.html	Уметь оценивать себя и свои достижения в процессе образовательной деятельности
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5			https://fizkulturana.ru/Catalog-statei/voleybol.html	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	0.5			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html	Уважать труд и результаты своего труда и других людей
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий;
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
Итого по разделу		50				

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0		https://fizkulturana.ru/index.php	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ; Адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
<i>Итого по разделу</i>		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 10 классы: учебно-методическое пособие Г.И Погодаев М.: Дрофа, 2013г.
Методическое пособие к учебникам Г.И. Погодаева «физическая культура 10 классы М.: Дрофа, 2014г
Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.
В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),
- ВФСК ГТО (gto.ru),

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стеллаж для инвентаря
Стойки волейбольный с сеткой
Мяч баскетбольный
Мяч футбольный
Мяч волейбольный
Насос для мячей
Система для перевозки и хранения мячей
Скамейка гимнастическая универсальная
Мат гимнастический прямой
Стенка гимнастическая
Скакалка
Мяч для метания
Мяч резиновый
Набор для подвижных игр
Стеллаж для лыж
Лыжный комплект
Обруч гимнастический
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)
Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ,
ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Компьютер/ноутбук
Многофункциональное устройство/принтер
Свисток
Секундомер
Рулетка

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6

9.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
12.	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
14.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
15.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
18.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
19.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
21.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
22.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
23.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
24.	Приседания с гирей 24 кг (раз за 20")	28	25	20			
25.	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23
26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
27.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	28	30	32			
28.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5

