

*Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 10 класс*

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

*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 приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

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

### Требование учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Физическая культура и основы здорового образа жизни	<p>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.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	В процессе урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p>	В процессе урока

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p> <p><b>Легкая атлетика</b> Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Барьерный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Волейбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими</p>	<p>19</p> <p>21</p> <p>11</p>
---	---	-------------------------------

	<p>упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; виссогнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.). 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. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум каната без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шести,</p>	<p>18</p> <p>3</p> <p>9</p>
--	---	-----------------------------

	<p>гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p><b>Плавание</b> Освоение правил и требований к занятиям с водой. Плавание способом кроль на груди. Дыхание при плавании способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине. Дыхание при плавании кроль на спине. Плавание способом брасс. Дыхание при плавании способом брасс. Старт из воды. Плоский поворот на груди. Плоский поворот на спине. Плавание способом кроль на груди с плоским поворотом. Плавание способом кроль на спине с плоским поворотом. Эстафетное плавание с разными способами. Основы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение утопающих. Оказание первой помощи при утоплении. Переправы с помощью подсобных средств. Плавание с грузом.</p> <p><b>Мини-футбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Остановка мяча грудью, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, отбор мяча в падении, ловля мяча в падении, технические приемы и командно-тактические действия, игра по правилам, судейство спортивной игры. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой игры, круговые тренировки, двусторонние игры.</p> <p><b>Баскетбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных</p>	19
--	--	----

	<p>построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	
<b>Прикладная физическая культура</b>	<p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке - <i>10, 11 классы</i>.</p> <p><i>Элементы единоборств</i> Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>	3

### Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)



### Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетики. Низкий старт.		
2	Финиширование Эстафетный бег.		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.		
4	Эстафетный бег.		
5	Бег на результат (100м).		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись»		
7	Прыжок в длину. Челночный бег.		
8	Прыжок в длину на результат.		
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		
10	Метание гранаты из различных положений.		
11	Метание гранаты на дальность.		
<b>Баскетбол</b>			
12	Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ.		
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока.		
14	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		
15	Быстрый прорыв (3 х2).		

16	Бросок мяча со средней дистанции.		
17	Зонная защита (2x3).		
18	Передача мяча различными способами в движении.		
19	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.		
20	Зонная защита (2 x 3).		
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока		
22	Зонная защита (2 x/х 2).		
23	Оценка техники ведения мяча.		
24	Ведение мяча с сопротивлением.		
25	Оценка техники передачи мяча.		
26	Индивидуальные действия в защите/		
27	Оценка техники броска в прыжке		
28	Двух сторонняя игра		
29	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные		
30	Нападение через заслон.		
<b>Волейбол</b>			
31	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		
32	Техника приёма и передачи мяча		
33	Приём мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе		
34	Блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём),		
35	Тактика нападения – индивидуальные, групповые и		
36	Тактика защиты индивидуальные, групповые и командные действия		

37	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.		
38	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.		
39	Позиционное нападение. Учебная игра.		
40	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
41	Оценка техники передачи мяча.		
42	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.		
43	Прямой нападающий удар через сетку.		
44	Оценка техники подачи мяча		
45	Оценка техники подачи мяча		
46	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.		
47	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.		
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
49	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.		
50	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю		
51	Оценка техники нападающего удара.		
<b>Лыжная подготовка</b>			
52	Попеременный двушажныйход. ТБ на уроках по лыжной		
53	Одновременный двушажный. Переход с одного хода на		
54	Одновременный одношажный ход		

55	Одновременный бесшажный ход		
56	Преодоление контр уклонов		
57	Попеременный четырехшажный ход		
58	Прохождение дистанции 2 -3 км.		
59	Попеременный четырехшажный ход		
60	Преодоление контр уклонов		
61	Спуски и подъемы		
62	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе		
63	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе		
64	Прохождение дистанции 5км. Признаки утомления и переутомления		
65	Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км		
66	Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км		
67	Обморожение и его профилактика.		
68	Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.		
69	Элементы тактики лыжных гонок		
<b>Гимнастика</b>			
70	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.		
71	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.		
72	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		

73	Повороты в движении. Перестроения.		
74	Подтягивания на перекладине. Равновесие на верхней жерди.		
75	Лазание по канату в два приема без помощи рук Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.(дев.)		
76	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.		
77	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках.		
78	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Стоя на коленях, наклон назад.(дев.)		
79	Опорный прыжок с разбега.		
80	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		
<b>Футбол</b>			
81	Техника ударов по мячу.		
82	Техника ударов по мячу.		
83	Техника ударов головой по мячу		
84	Техника ударов головой по мячу		
85	Остановка мяча		
86	Обманные движения		
87	Двусторонняя игра в футбол		

88	Игра в футбол по основным правилам		
89	Техника ударов по мячу.		
<b>Единоборство</b>			
90	Инструктаж. Техника безопасности по единоборству.		
91	Приемы. Захваты и освобождения		
92	Приемы. Защита и контрприемы		
<b>Легкая атлетика</b>			
93	Инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		
94	Бег на короткие дистанции.		
95	Обучение прыжка в высоту.		
96	Закрепление прыжка в высоту.		
97	Повторение техники прыжок в высоту. Бег 60 м на		
98	Техника прыжок в высоту. Обучение метание мяча на		
99	Закрепление метание мяча на дальность с разбега. Бег 1000		
100	Специальные беговые упражнения. Кросс 1500 метров.		
<b>Плавание</b>			
101	Освоение техники плавания: плавание на боку		
102	Освоение техники плавания: брасс		
103	Освоение техники плавания: кроль на спине		
104	Промежуточная аттестация		
105	Итоговое занятие		