

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №9 имени К.Э. Циолковского» города Калуги

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения

ПРИНЯТО
Педагогическим советом лицея
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждено приказом МБОУ
«Лицей №9 имени
К.Э. Циолковского»
города Калуги
№ 42-07/01-12 от 30.08.2022

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
на 2022/2023 учебный год

10 класс

Разработчик программы:
учитель высшей категории

Илюхина Наталья Николаевна
ФИО учителя(-ей)

Калуга
20_22_г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 10 классе старшей школы направлен на решение **следующих задач**:

- содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- формирование знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в 10 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2022 г.;

- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю (102 ч в год). Рабочая программа рассчитана на один год обучения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании старшей школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник помучит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и

корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом

- имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные нормы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций «Физическая культура. 10—11 классы» под общ. ред. В.И.Ляха (М.: Просвещение, 2011)

1 четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля	
1.	Сентябрь	Лёгкая атлетика	Правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике		
2.			Техника эстафетного бега. Наклон на гибкость – зачёт	текущий	
3.			Техника эстафетного бега. Челночный бег 3x10 м – зачёт	текущий	
4.			Техника эстафетного бега. Прыжок в длину с места – зачёт	текущий	
5.			Техника эстафетного бега. Бег 30 м – совершенствование	текущий	
6.			Бег 30 м – зачёт. Метание малого мяча в цель	текущий	
7.			Метание малого мяча в цель. Бег 60 м – совершенствование	текущий	
8.			Бег 60 м – зачёт. Метание малого мяча в цель	текущий	
9.			Бег 400 м – зачёт. Равномерный бег	текущий	
10.			Метание гранаты на дальность. Отжимания – зачёт	текущий	
11.			Метание гранаты на дальность. Бег 1000 м – зачёт	текущий	
12.			Метание гранаты на дальность. Равномерный бег	текущий	
13.	Октябрь	Баскетбол	Метание гранаты на дальность – зачёт. Равномерный бег	текущий	
14.			Подтягивания – зачёт. Равномерный бег	текущий	
15.			Бег 2000м - контроль. Подвижные игры	текущий	
16.			Правила т/б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения, остановки игрока. Ведение мяча в различных стойках	текущий	
17.			Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении	текущий	
18.			Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок	текущий	
19.			Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Броски по кольцу с разных точек	текущий	
20.			Штрафной бросок. Броски по кольцу с разных точек. Бросок по кольцу после ведения	текущий	
21.			Штрафной бросок – зачёт. Броски по кольцу с разных точек. Бросок по кольцу после ведения	текущий	
22.			Броски по кольцу с разных точек. Бросок по кольцу после ведения	текущий	
23.			Бросок по кольцу после ведения – зачёт. Учебная игра	текущий	
24.			Тактические действия. Учебная игра – зачёт	текущий	
25.			Ноябрь	Тактические действия. Учебная игра	текущий
26.				Тактические действия. Учебная игра	текущий
27.				Тактические действия. Учебная игра	текущий

2 четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.	Ноябрь	Гимнастика	Правила т/б на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения на бревне	
2.			Акробатические упражнения. Наклон из положения сидя – зачёт	текущий
3.			Акробатические упражнения. Упражнения на бревне	текущий
4.			Акробатические упражнения. Упражнения на бревне	текущий
5.			Акробатические упражнения. Упражнения на бревне	текущий
6.			Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне	текущий
7.			Акробатические упражнения – зачёт. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне	текущий
8.			Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне – зачёт	текущий
9.			Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация – зачёт. Упражнения на разновысоких брусьях	текущий
10.	Декабрь		Акробатические упражнения. Упражнения на разновысоких брусьях	текущий
11.			Акробатические упражнения – зачёт. Упражнения на разновысоких брусьях	текущий
12.			Упражнения на разновысоких брусьях – зачёт	текущий
13.			Упражнения на разновысоких брусьях – зачёт. Опорный прыжок	текущий
14.			Упражнения на разновысоких брусьях – зачёт. Опорный прыжок	текущий
15.			Опорный прыжок. Поднимание ног в угол из виса – зачёт	текущий
16.			Опорный прыжок – зачёт. Эстафеты	текущий
17.			Опорный прыжок – зачёт. Подвижные игры	текущий
18.			Подтягивания – зачёт. Полоса препятствий	текущий
19.			Полоса препятствий	текущий
20.			Подвижные игры	текущий
21.			Подвижные игры	текущий

3 четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля		
1.	Январь	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подвижные игры			
2.			Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции	текущий		
3.			Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции	текущий		
4.			Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции	текущий		
5.			Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции	текущий		
6.			Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции	текущий		
7.			Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции	текущий		
8.			Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции	текущий		
9.			Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции	текущий		
10.			Подъём и спуск с торможением и поворотом. Прохождение дистанции	текущий		
11.			Подъём и спуск с торможением и поворотом. Прохождение дистанции	текущий		
12.	Февраль	Лыжная подготовка	Подъём в гору – зачёт. Спуск с торможением и поворотом. Прохождение дистанции	текущий		
13.			Спуск с торможением и поворотом – зачёт. Прохождение дистанции	текущий		
14.			Прохождение дистанции. Игры на лыжах	текущий		
15.			Прохождение дистанции. Игры на лыжах	текущий		
16.			Прохождение дистанции. Игры на лыжах	текущий		
17.			Прохождение дистанции. Игры на лыжах	текущий		
18.			Прохождение дистанции – зачёт	текущий		
19.			Волейбол	Правила т/б на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча	текущий	
20.				Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу. Бросок набивного мяча из положения сидя	текущий	
21.				Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу и после набрасывания	текущий	
22.				Верхняя передача мяча – зачёт. Приём мяча снизу и после набрасывания	текущий	
23.				Приём мяча снизу – зачёт. Приём мяча после набрасывания	текущий	
24.			Март	Волейбол	Передача мяча из третьей зоны. Приём мяча после набрасывания – зачёт	текущий
25.					Передача мяча из третьей зоны. Подача мяча. Приём подачи	текущий
26.					Передача мяча из третьей зоны. Подача мяча. Приём подачи	текущий
27.					Передача мяча из третьей зоны – зачёт. Подача мяча. Приём подачи	текущий

28.			Подача мяча – зачёт Приём подачи. Учебная игра	текущий
29.			Нападающий удар. Учебная игра	текущий
30.			Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра	текущий

3 четверть, при бесснежной зиме

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.	Январь	Волейбол	Правила т/б на уроках волейбола. Передача мяча сверху – сов-е. Игры на основе волейбола.	
2.			Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Передача мяча сверху – сов-е.	текущий
3.			Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Передача мяча сверху – контроль.	текущий
4.			Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Прием мяча снизу – сов-е.	текущий
5.			Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Прием мяча снизу – сов-е.	текущий
6.			Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Прием мяча снизу – контроль.	текущий
7.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Нижняя прямая подача – сов-е.	текущий
8.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Нижняя прямая подача – сов-е.	текущий
9.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Нижняя прямая подача – контроль.	текущий
10.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Верхняя подача мяча – сов-е.	текущий
11.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Верхняя подача мяча – сов-е.	текущий
12.	Февраль		Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Верхняя подача мяча – контроль.	текущий
13.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Отжимания – сов-е.	текущий
14.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Пресс – сов-е. Отжимания – контроль.	текущий
15.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Пресс – контроль.	текущий
16.			Прямой нападающий удар – сов-е. Игры на основе волейбола.	текущий
17.			Прямой нападающий удар – сов-е. Игры на основе волейбола.	текущий
18.			Прямой нападающий удар – контроль. Игры на основе волейбола.	текущий
19.			Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с мячом.	текущий
20.			Комбинации из освоенных элементов. Прыжки через скакалку – сов-е.	текущий
21.			Комбинации из освоенных элементов. Прыжки через скакалку – контроль.	текущий
22.			Игровые упражнения с набивным мячом. Подтягивания – сов-е.	текущий
23.			Игровые упражнения с набивным мячом. Подтягивания – контроль.	текущий

24.	Март		Тактика свободного нападения. Игры на основе волейбола.	текущий
25.			Тактика свободного нападения. Учебная игра.	текущий
26.			Тактика свободного нападения. Учебная игра.	текущий
27.			Тактика свободного нападения. Учебная игра.	текущий
28.			Игры на основе волейбола. Учебная игра.	текущий
29.			Учебная игра.	текущий
30.			Учебная игра.	текущий

4 четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.	Апрель	Волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара	
2.			Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра	текущий
3.			Нападающий удар – зачёт. Блокирование нападающего удара. Учебная игра	текущий
4.			Тактика игры. Учебная игра	текущий
5.			Тактика игры. Учебная игра. Пресс – зачёт	текущий
6.			Учебная игра – зачёт	текущий
7.	Апрель	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель	текущий
8.			Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель. Наклон туловища на гибкость – зачёт	текущий
9.			Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель	текущий
10.			Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м – зачёт	текущий
11.			Прыжок в длину с места – зачёт. Спринтерский бег – повторение	текущий
12.			Спринтерский бег – зачёт. Равномерный бег	текущий
13.	Май	Лёгкая атлетика	Бег 100м. Подтягивания – зачёт	текущий
14.			Бег 100м – зачёт. Метание гранаты на дальность	текущий
15.			Метание гранаты на дальность. Бег 400м – зачёт	текущий
16.			Метание гранаты на дальность. Бег 1000м – зачёт	текущий
17.			Метание гранаты на дальность – зачёт. Равномерный бег	текущий
18.			Бег 2000м – зачёт. Подвижные игры	текущий
19.			Подвижные игры	текущий
20.			Подвижные игры	текущий
21.			Подвижные игры	текущий
22.			Полоса препятствий	текущий
23.			Полоса препятствий	текущий
24.			Подведение итогов учебного года. Полоса препятствий	текущий

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для реализации программного содержания используется учебно – методический комплект:

- Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич, – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 237 с.

Выдача учебников по предмету «Физическая культура» каждому учащемуся не предусматривается. Учебники по данным предметам используются для отбора учебного материала и упражнений при подготовке к урокам. Комплекты учебников по учебному предмету «Физическая культура» хранятся в спортивных залах и используются учителями в качестве дидактического раздаточного материала на уроках и для индивидуальной работы с учащимися. Домашнее задание учащимся по учебникам по учебному предмету «Физическая культура» не задаются.

Методические пособия для учителя

- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Владос, 2003. – 448 с.
- Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов. – М.: Академия, 1999. – 160 с.
- журнал «Физическая культура в школе

Дополнительная литература для учителя

- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. – М.:Издательский центр «Академия», 2001.- 520с.
- Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.- 528с.

Библиотечный фонд

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 класс (стандарты второго поколения; Физическая культура 5-9 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича, 2013)
- Учебники по Физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2010. – 64 с. – (стандарты второго поколения)
- Физическая культура. 1 – 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Кайнов, Г.И.Курьерова. – 2-е изд. – В.: Учитель, 2013. – 171 с.
- Методические пособия (рекомендации к проведению и конспекты уроков по физической культуре)

Печатные пособия

- Методические плакаты (комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам и корригирующим упражнениям)

Экранно – звуковые пособия

- Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Технические средства обучения

- Мегафон
- Мультимедийный компьютер
- Сканер
- Принтер
- Цифровая фото и видеокамера
- Мультимедиапроектор
- Экран (на штативе или навесной)

Учебно-практическое оборудование

• Гимнастика

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастическое, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, брусья гимнастические, канат для лазания, мост гимнастический, скамейка гимнастическая, штанги тренировочные, гантели наборные, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, сетка для переноса мячей, обруч гимнастический

• Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, барьеры легкоатлетические, дорожка разметочная для прыжков в длину, фишки разметочные, рулетка измерительная, номера нагрудные

• Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, накидки игровые с номерами, сетка волейбольная, мячи волейбольные, табло перекидное, сетка для ворот мини-футбола, ворота для мини-футбола

• Лыжная подготовка

Лыжи

• Средства доврачебной помощи

Аптечка медицинская

• Спортивные залы

Спортивный зал игровой (с раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми и туалетами)

Зоны рекреации (для проведения динамических пауз)

Кабинет учителя (включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные и для одежды)

Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры)

• Пришкольный стадион

Легкоатлетическая дорожка, лыжная трасса, игровое поле для футбола, площадка игровая для спортивных игр, гимнастический городок, полоса препятствий, сектор для прыжков в длину

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 10 КЛАССЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.