





## 10 класс

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

№	Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
		ученик научится	ученик получит возможность научиться		
1	<b>«Физическая культура и здоровый образ жизни»</b>	<p>-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>–знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей</p>	<p><i>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <p><i>– проводить мероприятия по коррекции</i></p>	<p>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- владение навыками познавательной, учебно-</p>	<p>-воспитание российской гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>- воспитание гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и</p>

	<p>направленности;  - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;  –характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; -выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p><i>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>  – <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i>  – <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>  – <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i>  <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки</i></p>	<p>исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	<p>демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите;  - формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;  - формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;  - воспитание толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p>
--	--	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>–практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>–составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>–определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>- проводить мероприятия попрофилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>–владеть техникой выполнения тестовых испытаний</li> </ul> <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</li> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> <li>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li> <li>- воспитание нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> <li>-формирование готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;</li> <li>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</li> <li>-воспитание эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>- воспитание принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> </ul>
2	«Физкультурно - оздоровительная деятельность»	-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для	<i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов</i>		

		<p>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,</p>	<p><i>проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>  <i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>  <i>-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</i></p>		<p>-воспитание бережного, ответственного и компетентного отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;  -формирование осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;  отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;  - формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;  -воспитание ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни</p>
--	--	---	---	--	---

		<p>анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-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.</p>		
<b>3</b>	<b>«Физическое совершенствование»</b>	-выполнять комплексы упражнений по	<i>-выполнять комплексы упражнений лечебной</i>	

	<p><b>ание»</b></p>	<p>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</p>	<p><i>физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;          -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;          -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;          -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i></p>		
--	---------------------	---	--	--	--

	<p>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</p>			
--	--	--	--	--

## 2. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание
	<b>Базовая часть</b>	
<b>1</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	
	История и современное развитие физической культуры	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	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. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.
	Физическая культура человека	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
<b>2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).
<b>3</b>	<b>«Физическое совершенствование»</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> <u>Строевые упражнения.</u> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Развитие координационных способностей: 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. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

#### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции:* высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м, бег 100м; челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка:* бег 1500 м; бег 2000 м. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: метание малого мяча с места на дальность

#### **Спортивные игры**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча. Личная опека. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Правила игры в баскетбол.

*Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол*

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Правила игры в волейбол.

*Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)*

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Игра по упрощенным правилам.

**Плавание (Имитация)**

Места проведения занятий, инвентарь, организация и проведение соревнований. Возникновение плавания. Правила соревнований и правила судейства. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закалывания. Специальные плавательные упражнения. Старт пловца. Разнообразные стили плавания. Техника плавания способом кроль на груди.

**Льжные гонки**

Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход. Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции.

	Вариативная часть	<p><b>Бадминтон</b> Технико-тактические действия и приемы. Проведение и организация соревнований. Тактика игры.</p> <p><b>Упражнения культурно-этнической направленности</b> Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Татарская национальная игра «Кореш».</p> <p><b>Гандбол</b> Терминология игры гандбола. Технико-тактические действия и приемы. Броски, передачи, передвижения в гандболе. Правила игры в гандбол.</p>
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	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.

### 3. Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	«Физическая культура и здоровый образ жизни»	5
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	11
3	«Физическое совершенствование»	89
	<b>Всего:</b>	<b>105</b>

