

Общеобразовательная школа при Посольстве России в Финляндии

Рассмотрено: руководитель МО _____/Гордиенко С.Н./ Протокол № 1 от «30 »августа 2022 г.	Согласовано: зам. директора школы по УВР _____/Соколовский А.А./ Педсовет № 1 от «30 »августа 2022 г.	Утверждено: Директор школы _____/Казаков Н.Е../ Распоряжение № 6 от «17» октября 2022 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «**Физическая культура**»

базовый уровень, 10 класс

на 2022-2023 учебный год

Программу составил:
Учитель физической культуры Зоммер Ф.О.

Хельсинки,
2022 год

Раздел I

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе федерального государственного стандарта среднего общего образования, с учетом преемственности на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
 - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.09.2020 № 519 "О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413";
 - Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993);
 - Приказа Министерства просвещения России от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254";
 - Приказа Министерства иностранных дел Российской Федерации от 24 июля 2020 г. № 11763 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях»;
 - Основной образовательной программы основного общего образования специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии;
 - Положения специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии о рабочей программе учебного предмета, курса, в том числе внеурочной деятельности;
 - Учебного плана специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии на 2022-2023 учебный год;
- Программы общеобразовательных учреждений В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 102 часа в 10 классе.

В соответствии с учебным планом и с учебным календарным графиком общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии в 2022-2023 учебном году, Постановлением Правительства РФ от 10.10.2021 № 1648 "О переносе выходных дней в 2022 году"», проектом Постановления Правительства Российской Федерации "О переносе выходных дней в 2022 году" (подготовлен Минтрудом России 04.06.2021) рабочая программа для 10 класса рассчитана на 3 часа в неделю, всего 93 часа. Изменения связанные с сокращением на 9 часов в 10 классе, внесены в часы , отводимые на повторение тем. Изучаемые темы не изменены.

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Составитель В.И. Лях, А.А. Зданевич М. : Просвещение, 2011) - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011);

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (задержка психического развития).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Структура документа

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической **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 школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ 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;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеучебное время;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 102 часа в 10 классе из расчета 3 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной и средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе футбола и бадминтона, применяется в разделах лыжной

подготовки и спортивных игр, в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся с ЗПР.

В разделе «Легкая атлетика» обучение виду Прыжок в высоту проводится с помощью подводящих средств и оценивается по технике исполнения упражнений (недостаточное материально-техническое обеспечение).

Из базового компонента исключен раздел «Плавание», из-за отсутствия технического оснащения, и заменен разделом «Спортивные и подвижные игры».

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ЗПР.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного процесса и деятельностного подходов, оптимизация учебно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого- физиологических теорий.

Планирование следует традиции предоставлять выбор способов обучения (средств, методов и форм организаций учебной деятельности) самому учителю. Опираясь на имеющиеся у него в педагогической деятельности опыт и учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, учитель способен самостоятельно организовывать процесс обучения адекватно поставленным перед ним задачам. Исходя из выше изложенного некоторые элементы и упражнения из различных разделов программы (особенно в разделе «Гимнастика») исключены из обучения, так как большинство учащихся имеют ослабленное здоровье (подготовительная и специальная физкультурная группа).

Физическое воспитание учащихся с ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

универсальность;

отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;

возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ЗПР.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;

- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

10 класс.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17	5	9-10	12	6	13-15	18

Основное содержание
 ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ
 ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
10 класс (юн, дев)		
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры. Баскетбол	21
1.3	Спортивные игры .Волейбол	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.5	Легкая атлетика	30
1.6	Футбол	12
2	Вариативная часть	
2.1	Бадминтон	6

Программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОТ 07.07.2005Г. №03-1263

Учебники и методические пособия:

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010

Средняя общеобразовательная школа при Посольстве России в Финляндии

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

в 10 классе на 2022-2023 учебный год

по программе общеобразовательных учреждений, составитель Лях В.И, Зданевич А.А.,

«Просвещение», 2011 год

3 часа в неделю, 102 часа

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I триместр	30		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон.	1	05.09.22	
2	2	Бег с ускорением 30 м.	1	06.09.22	
3	3	Общая физическая подготовка	1	08.09.22	
4	4	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	12.09.22	
5	5	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 30м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	13.09.22	
6	6	Специальная физическая подготовка по лёгкой атлетике.	1	15.09.22	

7	7	Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств	1	19.09.22	
8	8	Метание теннисного мяча в мешень.	1	20.09.22	
9	9	Метание набивного мяча из-за головы 2 руками.	1	22.09.22	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			18		
10	10	<u>Волейбол.</u> ТБ на уроках по волейболу Стойка игрока, перемещения,. Учебная игра.	1	26.09.22	
11	11	Техника передачи двумя руками сверху. Учебная игра.	1	27.09.22	
12	12	Техника прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	29.09.22	
13	13	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	10.10.22	
14	14	Техника нападающего удара: Учебная игра.	1	11.10.22	
15	15	Техника блокирования. Учебная игра.	1	13.10.22	
16	16	Общая физическая подготовка.	1	17.10.22	
17	17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	1	18.10.22	
18	18	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	20.10.22	
19	19	Баскетбол.ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке.	1	24.10.22	
20	20	Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	25.10.22	
21	21	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	27.10.22	
22	22	Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	31.10.22	
23	23	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	01.11.22	
24	24	Штрафные броски. Учебная игра.	1	03.11.22	
25	25	Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	07.11.22	
26	26	Специальная физическая подготовка по баскетболу.	1	08.11.22	
27	27	Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	10.11.22	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА			3		
28	28	Бег в равномерном темпе 12-15мин.	1	21.11.22	
29	29	Бег с препятствиями.	1	22.11.22	
30	30	Кардиотренировка на тренажёрах.	1	24.11.22	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
II ТРИМЕСТР			36		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА			3		
31	1	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	28.11.22	
32	2	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	29.11.22	
33	3	Бег в равномерном темпе до 15мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	01.12.22	
Спортивные игры			18		
34	4	<u>СТРИТБОЛ.</u> ТБ на уроках по спортивным играм. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	05.12.22	
35	5	Игра в «Стритбол» по упрощенным правилам.	1	06.12.22	
36	6	Общая физическая подготовка.	1	08.12.22	
37	7	Игра в «Стритбол» по основным правилам	1	12.12.22	
38	8	Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к	1	13.12.22	

		судейству учащихся			
39	9	Специальная физическая подготовка по баскетболу.	1	15.12.22	
40	10	<u>ФУТБОЛ</u> . Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	19.12.22	
41	11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	20.12.22	
42	12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	22.12.22	
43	13	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	26.12.22	
44	14	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	27.12.22	
45	15	Общая физическая подготовка.	1	29.12.22	
46	16	<u>Бадминтон</u> . Учёт техники приёма волана снизу. Техника приёма волана сверху.	1	09.01.23	
47	17	Учёт техники приёма волана снизу. Техника приёма волана сверху.	1	10.01.23	
48	18	Учет техники приёма волана сверху. Двусторонняя игра.	1	12.01.23	
49	19	Техника подачи. Нападающий удар. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	16.01.23	
50	20	Общая физическая подготовка.	1	17.01.23	
51	21	Учет техники подачи. Правила игры в парах. Тактика парной игры. Игра в парах.	1	19.01.23	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	15		
52	22	Техника безопасности на уроках с элементами гимнастики и акробатики	1	23.01.23	
53	23	Перестроения, размыкания. Упражнения на бревне.	1	24.01.23	
54	24	Обучение проведению беговой разминки.	1	26.01.23	
55	25	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	06.02.23	
56	26	Перестроения, размыкания. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1	07.02.23	
57	27	Обучения разновидностям прыжков через скакалку.	1	09.02.23	
58	28	Обучение технике кувырка вперёд в группировке.	1	13.02.23	
59	29	Стойка на лопатках. Растяжка.	1	14.02.23	
60	30	Общая физическая подготовка.	1	16.02.23	
61	31	Учет техники выполнения кувырка вперёд и назад, подтягивания		27.02.23	
62	32	Техника выполнения стойки Мост из положения лёжа и стоя.	1	28.02.23	
63	33	Техника выполнения элемента Колесо.	1	02.03.23	
64	34	Специальная физическая подготовка по акробатике.	1	06.03.23	
65	35	Учет наклона вперёд сидя на полу. Техника выполнения подъёма туловища из положения лёжа на спине	1	07.03.23	
66	36	Учет техники выполнения подъёма туловища из положения лёжа на спине. Эстафеты.	1	09.03.23	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		3 триместр	36		
		Спортивные игры	21		
67	1	<u>Футбол</u> . Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	13.03.23	
68	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и	1	14.03.23	

		подошвой			
69	3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	16.03.23	
70	4	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	20.03.23	
71	5	Общая физическая подготовка с использованием тренажеров.	1	21.03.23	
72	6	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	23.03.23	
73	7	<u>Баскетбол.</u> Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1	27.03.23	
74	8	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1	28.03.23	
75	9	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1	30.03.23	
76	10	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	03.04.23	
77	11	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	04.04.23	
78	12	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1	06.04.23	
79	13	<u>Волейбол.</u> Стойка игрока, перемещения, Учебная игра.	1	17.04.23	
80	14	Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	18.04.23	
81	15	Нижняя, верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1	20.04.23	
82	16	Техника приема и передачи мяча 2 руками сверху Учебная игра.	1	24.04.23	
83	17	Специальная физическая подготовка по Волейболу.	1	25.04.23	
84	18	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	27.04.23	
85	19	Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	1	02.05.23	
86	20	Варианты нападающего удара. Учебная игра.	1	04.05.23	
87	21	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	11.05.23	
		Легкая атлетика	15		
88	22	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1	15.05.23	
89	23	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	16.05.23	
90	24	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	18.05.23	
91	25	Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.	1	22.05.23	
92	26	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	23.05.23	
93	27	Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	25.05.23	
94	28	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
95	29	Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.	1		
96	30	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места.	1		
97	31	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
98	32	Бег до 2000 м. Развитие выносливости (подтяг-ние, пресс).	1		
99	33	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
100	34	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
101	35	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
102	36	Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		