

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура в 10 классе»

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней (полной) общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

Личностные

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты.

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- _ знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- _ знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- _ знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- _ способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- _ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- _ способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области нравственной культуры:

- _ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях

игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

– способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

– способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

– способность повышать функциональные возможности основных систем организма для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне 10 класса:

Ученик научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– 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 технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре, физическое совершенствование, способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков и на самостоятельном изучении)

Физическая культура (основные понятия).

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Физическая культура человека.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

История физической культуры.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Легкая атлетика. ТБ (Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Помощь в судействе).

Спортивные игры. ТБ (Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу, волейболу. Помощь в судействе).

Гимнастика с элементами акробатики. ТБ (Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во

время занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи).

Лыжная подготовка. ТБ (Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов и инвентаря. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах).

Элементы единоборств. Правила техники безопасности при занятиях. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок. Техника приема и передач. Нападающий удар. Поддача по зонам. Одиночное блокирование. Позиционное нападение. Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра.

Баскетбол. Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Техника индивидуальные действия в защите. Зонная защита 2х3, 2х1х2. Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение через заслон. Нападение против зонной, личной защиты. Учебная игра. Учебная игра с заданием.

Гимнастика с элементами акробатики.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор. Подъем переворотом. Подтягивание. Наклон вперед из положения «сидя». Подъем разгибом. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комплекс акробатических упражнений. Кувырок вперед из стойки на руках. Круговая тренировка. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Финиширование. Низкий старт. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча на дальность из положения «сидя». Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (150г.). Метание гранаты. Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения на восстановление

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанций с переменной интенсивностью. Прохождение дистанций 2, 3, 4 и 5 км.

Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Контрольно – измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся и предоставления возможности выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Промежуточная аттестация проводится в форме тестовой работы.

Для каждой возрастной группы определены свои тесты. По окончании класса обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

3. Тематическое планирование и средства контроля

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	33
Волейбол	13
Гимнастика	18
Баскетбол	20
Лыжная подготовка	18
Обобщение знаний по физической культуре	1
Промежуточная аттестация	
Итого	102

4. Календарно – тематическое планирование, 10 класс

№ урока	Название раздела и темы	Дата по плану	Дата фактически	Примечание
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт.	02.09		
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров (тестирование). Стартовый разгон. Эстафетный бег.	04.09		
3	Спринтерский бег. Финиширование. Прыжок в длину с места (тестирование). Эстафетный бег.	07.09		
4	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бросок набивного мяча на дальность из положения «сидя», 3 кг.	09.09		
5	Спринтерский бег. Бег 100м (тестирование). Эстафетный бег. Физическая культура личности.	11.09		
6	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10 м. (тестирование)	14.09		
7	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	16.09		
8	Прыжок в длину с разбега . Метание м. мяча на дальность.	18.09		
9	Метание гранаты (700г.) Бег 800м (юн.) , 600м (дев.) .	21.09		
10	Метание гранаты (700 г.-юн.), (500г.дев.) . Предупреждение травматизма.	23.09		
11	Бег с переменной интенсивностью до 2000м.	25.09		
12	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	28.09		
13	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	30.09		
14	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	02.10		
15	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Основные средства и методы закаливания.	05.10		
16	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта».	07.10		
17	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта».	09.10		
18	Бег 1000м (тестирование). Спортивная игра «лапта».	12.10		
19	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта». Правила соревнований в легкой атлетике.	14.10		
20	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта».	16.10		
21	Бег 2000м, 3000м. . Упражнения на восстановление.	19.10		
22	Техника безопасности на уроках волейбола.	21.10		

	Комбинации из передвижений и остановок.			
23	Техника приема и передач мяча. ВФСК ГТО.	23.10		
24	Техника приема и передач. Нападающий удар.	26.10		
25	Техника приема и передач. Нападающий удар	28.10		
26	Техника приема и передач. Нападающий удар (тестирование). Подача по зонам.	30.10		
27	Подача по зонам. . Учебная игра. Основные формы и виды физической культуры.	11.11		
28	Техника безопасности на уроках волейбола.Техника приема и передач.	13.11		
29	Одиночное блокирование. Позиционное нападение.	16.11		
30	Одиночное блокирование. Позиционное нападение. (тестирование)	18.11		
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Угол в упоре (юн.), Толчком ног подъем в упор (дев.).	20.11		
32	Строевые упражнения. Угол в упоре. -юн. Поднимание ног до угла 90. –дев.	23.11		
33	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание. Наклон вперед из положения «сидя».	25.11		
34	Строевые упражнения. Подтягивание. Подъем разгибом.	27.11		
35	Строевые упражнения. Подтягивание. Подъем разгибом.	30.11		
36	ОРУ с гантелями. Подтягивание. (тестирование)	02.11		
37	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комплекс акробатических упражнений.	04.12		
38	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комплекс акробатических упражнений.	07.12		
39	Кувырок вперед из стойки на руках. ОФП. Формы и средства контроля.	09.12		
40	Кувырок вперед из стойки на руках. ОФП – юн, стойка на руках – дев.	11.12		
41	Комплекс акробатических упражнений. Круговая тренировка.	14.12		
42	Комплекс акробатических упражнений. ОФП.	16.12		
43	ОРУ с предметами. Опорный прыжок.	18.12		
44	ОРУ с предметами. Опорный прыжок.	21.12		
45	ОФП. Опорный прыжок . Прыжки на скакалке за 1мин. .	23.12		
46	ОФП. Опорный прыжок. Виды и характеристика основных типов телосложения.	25.12		
47	ОФП. Опорный прыжок.	28.12		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	11.01		

49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	13.01		
50	Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.	15.01		
51	Попеременный двухшажный ход.	18.01		
52	Попеременный двухшажный ход.	20.01		
53	Попеременный двухшажный ход.	22.01		
54	Техника конькового хода. Профилактика вредных привычек.	25.01		
55	Техника конькового хода.	27.01		
56	Техника конькового хода.	29.01		
57	Техника подъемов и спусков.	01.02		
58	Техника подъемов и спусков.	03.02		
59	Техника подъемов и спусков.	05.02		
60	Прохождение дистанции 2,5 км с переменной интенсивностью.	08.02		
61	Прохождение дистанции 2,5 км с переменной интенсивностью.	10.02		
62	Прохождение дистанции до 3 км.	12.02		
63	Прохождение дистанции до 3 км.	15.02		
64	Прохождение дистанции до 4 км.	17.02		
65	Прохождение дистанции до 5 км. Современная спортивно-оздоровительная система.	19.02		
66	Прохождение дистанции 3км.	22.02		
67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование.	24.02		
68	Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра.	26.02		
69	Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра.	01.03		
70	Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра. (тестирование)	03.03		
71	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2х1.	05.03		
72	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2х1.	10.03		
73	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 3х2.	12.03		
74	Техника индивидуальные действия в защите. Правила проведения самостоятельных занятий.	15.03		
75	Техника индивидуальные действия в защите. (тестирование)	17.03		
76	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Зонная защита 2х3.	19.03		
77	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Зонная защита 2х3.	22.03		
78	Совершенствование техники ведения, передач,	02.04		

79	бросков. Зонная защита 2х1х2. Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведения и передачи мяча с сопротивлением.	05.04		
80	Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра. Правила судейства в баскетболе.	07.04		
81	Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра.	09.04		
82	Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	12.04		
83	Нападение через заслон. Учебная игра.	14.04		
84	Нападение через заслон. Учебная игра.	16.04		
85	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	19.04		
86	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	21.04		
87	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	23.04		
88	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	26.04		
89	Учебная игра с заданием. История развития баскетбола в России.	28.04		
90	Учебная игра с заданием.	25.04		
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 5-7 шагов.	30.04		
92	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Методы и принципы закаливания.	05.05		
93	Прыжок в высоту с 5-7 шагов .	07.05		
94	Промежуточная аттестация.	12.05		
95	Низкий старт. Метание гранаты на дальность (тестирование).	14.05		
96	Эстафетный бег. Бег 30м (тестирование). История летних Олимпийских игр.	17.05		
97	Эстафетный бег. Бег 100 м (тестирование). Прыжки в длину с разбега.	19.05		
98	Прыжки в длину с разбега. (тестирование)	21.05		
99	Бег 1000 м. . Спортивная игра «лапта».	24.05		
100	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «лапта».	26.05		
101	Бег 6 мин. (тестирование). Упражнения на восстановление.	28.05		
102	Кроссовая подготовка.			