

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10-х классов**

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов ГТО, а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10 класса.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- 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;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## Содержание учебного предмета

№	Тема урока
<b>1 модуль - 17ч.</b>	
<b><i>Легкая атлетика (17 ч.)</i></b>	
1	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.
2	Челночный бег.
3	Кроссовая подготовка.
4	Бег 30 м., подвижные игры.
5	Бег 60 м., подвижные игры.
6	Сдача учебных нормативов.
7	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка.
8	Сдача учебных нормативов.
9	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов.
10	Метание теннисного мяча с разбега.
11	Кроссовая подготовка.
12	Специально беговые упражнения.
13	Кроссовая подготовка. Эстафеты.
14	Эстафеты, подвижные игры.
15	Развитие скоростно-силовых качеств.
16	Развитие скоростно-силовых качеств.
17	Сдача учебных нормативов.
<b>2 модуль - 16ч.</b>	
<b><i>Футбол (7 ч.)</i></b>	
18	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
19	Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.
20	Ведение мяча подъемом и подошвой.
21	Удары по неподвижному мячу.
22	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.
23	Учебная игра мини-футбол.
24	Учебная игра футбол.
<b><i>Баскетбол(9 ч.)</i></b>	
25	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
26	Ведение на месте, в движении, поочередное ведение.
27	Передачи в парах.
28	Ведение в движении.
29	Остановка двумя шагами, прыжком.
30	Передвижение игрока, повороты с мячом.
31	Бросок двумя от груди, одной от плеча.
32	Подвижные игры с элементами баскетбола.
33	Тактические действия.
34	Учебная игра.
<b>3 модуль-13 ч.</b>	
<b><i>Гимнастика(13 ч.)</i></b>	
35	Техника безопасности на уроке гимнастики.
36	Перекаты в группировки.
37	Кувырок вперед, назад.
38	Стойка на лопатках.
39	ОРУ с предметами.
40	Сдача учебных нормативов.
41	Прыжок через козла ноги врозь.
42	Мост из положения лежа, стоя.
43	Акробатическая комбинация.

44	Сдача учебных нормативов.
45	Прыжок через козла способом прогнувшись,
46	Прыжок через козла способом согнув ноги.
47	Акробатическая комбинация
	<b>4 модуль – 22 ч.</b>
	<b>Волейбол (15 ч.)</b>
48	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
49	Стойки, перемещения волейболиста.
50	Перемещение в стойках волейболиста.
51	Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.
52	Передача мяча сверху над собой.
53	Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.
54	Передача мяча сверху в парах.
55	Передача мяча снизу в парах.
56	Прием мяча после подачи.
57	Передача снизу над собой.
58	Нижняя прямая подача .
59	Учебная игра по упрощенным правилам.
60	Учебная игра волейбол .
61	Передачи в парах.
62	Сдача учебных нормативов .
	<b>5 модуль-7 ч.</b>
63	<b>Легкая атлетика (7 ч.)</b>
64	Челночный бег
65	Кроссовая подготовка
66	Бег 30 м., подвижные игры
67	Бег 60 м., подвижные игры
68	Сдача учебных нормативов
69	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка
70	Сдача учебных нормативов Эстафета 4*100

## Критерии оценок обучающихся 10 класса

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 10-х классов.**

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	10	7	5	10	7	5
Прыжок в длину с места	220	210	180	200	180	170
Прыжок в длину с разбега	420	400	380	400	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	120	115	115	110	105
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	23	21	18
Отжимание	56	40	30	25	10	8
Отжимание в упоре на брусьях	15	10	8	-	-	-
Подтягивание	14	12	10	24	16	10
Поднимание ног до<90градусов	18	16	13	21	18	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	23	18	12
Челночный бег 10X10	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,30	15,00	15,30	11,00	11,30	12,40
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	5	3	1	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	14	12	10	15	13	11
Бросок набивного мяча(1кг)	12	10	8	10	8	6
Вис на перекладине (с)	46	35	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	14	12	10	13	11	9
Удержание угла на брусьях	6	4	2	-	-	-

