**1. Планируемые результаты**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10 классе.

**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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

**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.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый 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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их 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 связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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 дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке 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 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 наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической 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.

**2. Содержание учебного предмета.**

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

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

В соответствии с требованиями ФГОС СОО при реализации программы обеспечивается сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. **Формы и методы преподавания:**

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используемые педагогические **технологии**:здоровьесберегающяя, коррекционная, игровая.

**Формы контроля знаний:**контроль знаний предусмотрен как по окончанию изучения раздела (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка), так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (президентские тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей.

**Знания о физической культуре**.

* Социокультурные основы: 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.
* Психолого – педагогические основы: основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
* Медико – биологические основы: оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.
* Закрепление навыков закаливания: особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
* Закрепление приемов саморегуляции: повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка, психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.
* Закрепление приемов самоконтроля: повторение самоконтроля освоенных ранее.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – практическая часть

Гимнастика с элементами акробатики.

Техника безопасности на уроках гимнастики, теоретические сведения.

Совершенствование техники исоревновательных упражнениях, и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы, акробатические комбинации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

*Легкая атлетика*.

Техника безопасности на уроках легкой атлетики, теоретические сведения.

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, прыжки с места, с разбега.

*Спортивные игры*.

Техника безопасности на уроках спортивные игры, теоретические сведения.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе), прикладные упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Лыжная подготовка*.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, теоретические сведения.

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой», «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Согласно учебному плану МАОУ Зареченской СОШ на изучение физической культуры в 10 классе отводится 3 часа в неделю/ 102 часа в год.

**3. Тематическое распределение часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов. |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетике. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. | 1 |
|  | Бег в переменном темпе до 20-25 минут. Способы индивидуальной организации во время занятий физическими упражнениями. | 1 |
|  | Кросс. Прыжки в длину с места. Формы и виды физических упражнений. | 1 |
|  | ТБ на уроках по баскетболу. Комбинации из элементов техники передвижении, остановок, поворотов. Игра 1х1 | 1 |
|  | Кросс. Тестирование прыжка в длину с места. Профилактика травматизма. | 1 |
|  | Круговая тренировка. Прыжки в длину с разбега Современные оздоровительные системы физического воспитания. Бег в равномерном темпе до 20-25 минут. | 1 |
|  | Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
|  | Техника прыжка в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий | 1 |
|  | Самоконтроль. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением до 60м. | 1 |
|  | Техника ловли и передачи мяча в движении. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии. | 1 |
|  | Тестирование из ВФСК ГТО. Бег 60м. Броски набивного мяча. | 1 |
|  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
|  | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра | 1 |
|  | ИТБ по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения с предметами | 1 |
|  | Упражнения без предметов. Висы и упоры. Приемы саморегуляции. | 1 |
|  | Варианты бросков мяча. Учебная игра. Основы аутогенной тренировки. | 1 |
|  | Осанка как показатель физического развития человека. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
|  | Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. | 1 |
|  | Упражнения для развития координации движений. Штрафные броски. | 1 |
|  | Комбинации из висов и упоров. Упражнения с предметами. Элементы йоги. | 1 |
|  | Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в парах. | 1 |
|  | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. | 1 |
|  | Акробатические упражнения. Биомеханика гимнастических упражнений. | 1 |
|  | Акробатические упражнения. Сед углом, стойки. Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. | 1 |
|  | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов | 1 |
|  | Акробатические упражнения. Перевороты, прыжки. | 1 |
|  | Акробатические комбинации из разученных элементов. Гигиенические процедуры. | 1 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Перехват и накрывание мяча. | 1 |
|  | Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах. | 1 |
|  | Опорный прыжок. Упражнения на снарядах. Индивидуальные формы занятий. | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
|  | Круговая тренировка. Упражнения на снарядах | 1 |
|  | Контрольный тест «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье». | 1 |
|  | Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола | 1 |
|  | Круговая тренировка. Упражнения с мячами. Приемы самоконтроля | 1 |
|  | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Организация подвижной игры. | 1 |
|  | Упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
|  | Комплекс упражнений на бревне. Основы биомеханики упражнений. | 1 |
|  | Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. | 1 |
|  | Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
|  | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила проведения самостоятельных занятий. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы | 1 |
|  | Действия игроков без мяча и с мячом. Закаливание. Обтирание, обливание, душ. | 1 |
|  | Одновременный двухшажный ход. Бег по дистанции до 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. | 1 |
|  | Учебно тренировочная игра в баскетбол по правилам. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. | 1 |
|  | Преодоление дистанции 3 км. одновременным ходом. | 1 |
|  | Ловля и передач мяча с сопротивлением защитника. Координационные упражнения. | 1 |
|  | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
|  | Преодоление крутых подъемов. Закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. | 1 |
|  | Перехват и накрывание мяча. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 1 |
|  | Техника подъема в гору скользящим шагом.  Техника выполнения торможения и поворота плугом. | 1 |
|  | Спуски, подъемы, торможения. Приемы саморегуляции. | 1 |
|  | Индивидуальные действия при нападении. Составление протокола игры в баскетбол. | 1 |
|  | Прохождение дистанций от 2 до 5км. свободным стилем. | 1 |
|  | Одновременный одношажный коньковый ход. Олимпийское движении в России. | 1 |
|  | Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
|  | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
|  | Коньковый ход. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 |
|  | Игры и игровые упражнения. Броски мяча в шаге | 1 |
|  | Первая помощь при травмах и обморожениях. Лыжные эстафеты. | 1 |
|  | История развития лыжного спорта в России. Лыжные гонки до 500м. | 1 |
|  | Учебная игра по правилам. Зачет «История баскетбола». Техника приема и передач в нападении. Ресурсные обеспечения соревнований. | 1 |
|  | Преодоление дистанции 3 км. | 1 |
|  | Повороты при спусках. Торможение «упором». | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ по спортивным играм (волейбол). Основные формы и виды физических упражнений. | 1 |
|  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре волейбол. Групповые упражнения. | 1 |
|  | Индивидуальные приемы в защите. Техника приема и передач мяча снизу двумя руками. | 1 |
|  | Верхняя прямая подача с разбега. Прием с верхней прямой подачи. | 1 |
|  | Игровые упражнения по технике приема мяча. | 1 |
|  | Организация соревнований по волейболу. Олимпийские чемпионы по волейболу. | 1 |
|  | Тактика нападения. Верхняя прямая подача. | 1 |
|  | Техника приема и передач мяча. Основные правила игры в волейбол. | 1 |
|  | Техника приема и передач мяча в прыжке. Жесты в игре волейбол. | 1 |
|  | Верхняя прямая подача в зоны. Игры и игровые задания. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Правила поведения сеансов массажа и гигиенические требования. | 1 |
|  | Чередование способов подач. Учебная игра. Судейство. | 1 |
|  | Взаимодействие игроков передней линии. Техника защитных действий. | 1 |
|  | Одиночное блокирование нападающих ударов. Приемы мяча с нападающих ударов | 1 |
|  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Терминология игры в волейбол. | 1 |
|  | Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков передней линии | 1 |
|  | Техника нападающих ударов. Техника защиты при нападении. | 1 |
|  | Блокирование нападающих ударов. Индивидуальная защита в игре. | 1 |
|  | Нападающие удары, двойное блокирование ударов. | 1 |
|  | Круговая тренировка. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. | 1 |
|  | Учебно-тренировочная игра. Тест «Правила игры в волейбол» | 1 |
|  | Физическая культура общества и человека. Кроссовая подготовка. | 1 |
|  | Метание гранаты из различных положений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. | 1 |
|  | Упражнения на координацию движений. Метание гранаты на дальность. | 1 |
|  | Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Передача эстафетной палочки | 1 |
|  | Бег по дистанции 100м. Эстафета. | 1 |
|  | Эстафетный бег. Прыжки в высоту. | 1 |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту на результат. | 1 |
|  | Круговая тренировка. Основные формы и виды физических упражнений. | 1 |
|  | Бег 100м на результат. Способы регулирования массы тела, составление корригирующих упражнений. | 1 |
|  | Бег с преодолением препятствий на местности. | 1 |
|  | Челночный бег 3х10м., метание в цель. | 1 |
|  | Прыжковые упражнения. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. | 1 |
|  | Основы профилактики вредных привычек. Организация игр и эстафет. | 1 |
|  | Бег 2000м. Релаксация и самомассаж при самостоятельных занятий физической культурой и спортом. | 1 |
|  | Контрольные упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО» | 1 |