

СОГЛАСОВАНА

на заседании _____
МО учителей физической
культуры
Протокол № 1 от 29.08 2019 г.
Руководитель кафедры (МО)
Мош.-Мошова М.В.

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 20»
_____ О.Н. Солодовникова
Протокол № 305-од от 30.08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***по физической культуре***

(указать учебный предмет, курс)

10 класс

(указать класс)

Составитель(и): Мошева М.В., учитель физической культуры

(ФИО разработчика(ов) рабочей программы с указанием должности)

Тольятти,
2019

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.);

Примерной Основной образовательной программы среднего общего образования одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом министерства просвещения Российской Федерации № 413 от 17.05.2012 (с дополнениями и изменениями);
- с Примерной программой по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. М., «Просвещение», 2013 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич. М., «Просвещение», 2017г.).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на обучающийся 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;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 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).

Обучающийся 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;*

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- 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 подготов

2. Содержание учебного предмета

10 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие

дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

\

Распределение часов в рамках предмета

Раздел программы	X класс
Теоретические сведения	В процессе уроков в течение года
Легкая атлетика	20
Спортивные игры Баскетбол	22
Спортивные игры Волейбол	21
Кроссовая подготовка	18
ИТОГО:	102

Примечание: в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена подвижными и спортивными играми.

Тематическое планирование 10 класс (102ч).

№ п/п	Содержание	кол-во часов
	1. Раздел: Легкая атлетика	11
1	Правовые основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях физкультурой.	1
2	Бег с низкого старта (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м).	1
3	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
4	Бег с низкого старта (до 40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	1
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину с разбега (на результат). Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы прыжков.	1
8	Прыжок в длину с места (на результат). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег 3х10м.	1
10	Метание гранаты из различных исходных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по Легкой атлетике, рекорды.	1
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	2. Раздел: Кроссовая подготовка.	10
12	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Основные формы и виды физических упражнений.	1
13	Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1
14	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра Футбол.	1
15	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Лапта.	1
16	Бег (23 мин). Круговая тренировка. Спортивная игра Футбол.	1
17	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	1
18	Бег в гору. Спортивная игра Футбол. Развитие выносливости.	1
19	Бег в парах (22 мин). Эстафеты. Спортивные игры Футбол, Волейбол.	1
20	Бег группой (25 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Лапта.	1
21	Бег (3000 м) - юноши; (2000м) - девушки (на результат). Развитие выносливости.	1
	3. Раздел: Гимнастика.	21
22	Адаптивная физическая культура. Основные формы и виды физических упражнений. Т.Б.	1
23	Повороты в движении. ОРУ на месте. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Комбинации из различных положений и движений рук.	1
25	ОРУ с набивными мячами (весом до 3 кг).	1
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с	1

	гантелями. Угол в упоре.	
27	Подтягивание на перекладине в висе. Подъем переворотом. Развитие силы.	1
28	Комбинации упражнений с обручами. Подтягивание на перекладине в висе. Подъем переворотом.	1
29	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	1
30	Прыжок через гимнастического коня ноги врозь в длину (высота 115—120 см).	1
31	Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см.	1
32	Комбинация: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1
33	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
34	Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы.	1
35	Переворот боком; прыжки в глубину высотой 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
36	ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжки в глубину с вращениями.	1
37	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
38	Ритмическая гимнастика.	1
39	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке (без помощи ног).	1
40	Длинный кувырок через препятствие до 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.	1
41	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
42	ОРУ с партнёром. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Раздел 4: Спортивные игры: (Волейбол - 21ч., Баскетбол - 21ч).	42
43	Инструктаж по ТБ. Правила игры Волейбол. Судейство.	1
44	Комбинация из передвижений и остановок игрока.	1
45	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
46	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1
47	Верхняя передача мяча в прыжке.	1
48	Верхняя передача мяча в тройках.	1
49	Прием мяча двумя руками снизу.	1
50	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками.	1
51	Прямой нападающий удар.	1
52	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1
53	Прямой нападающий удар через сетку.	1
54	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1
55	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1
56	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1
57	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1
58	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	1
59	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1
60	Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
61	Позиционное нападение. Учебная игра.	1
62	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное). Страховка.	1
63	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное). Страховка. Учебная игра.	1
64	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б.	1
65	Сочетание передвижений и остановок игрока.	1
66	Передача мяча различными способами на месте.	1
67	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
68	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
69	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1

70	Передача мяча различными способами на месте.	1
71	Передача мяча различными способами на месте и в движении.	1
72	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1
73	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением.	1
74	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый порыв (2х1).	1
75	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).	1
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2).	1
77	Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных способностей.	1
78	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
79	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1
80	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты.	1
81	Нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1
82	Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты.	1
83	Передача мяча партнеру различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
84	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1
	Раздел 5: Кроссовая подготовка.	8
85	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
86	Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра Футбол.	1
87	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
88	Бег под гору. Спортивная игра Футбол. Развитие выносливости.	1
89	Круговая тренировка. Развитие выносливости.	1
90	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	1
91	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.	1
92	Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры.	1
	Раздел 6: Легкая атлетика.	10
93	Бег с низкого старта (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м).	1
94	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
95	Бег с низкого старта (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.	1
96	Развитие скоростно-силовых способностей. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
97	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ.	1
98	Метание гранаты из различных исходных положений. ОРУ. Челночный бег.	1
99	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Челночный бег 3х10м.	1
100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
101	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

