

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ И.П. Гурьянкина

Приказ № ____ от

«__» августа 2020 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
10 класс**

**основное общее образование
(ФГОС ООО)**

Составитель: Сова
Сергей Иванович,
учитель физической
культуры

2020-2021 учебный год

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе

программы для общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание. М.: Просвещение, 2014. Авторы программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием: В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура», 10-11 класс. «Просвещение» 2014

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В процессе освоения адаптированной программы

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как способ поддержания оптимального психофизического состояния, формирования осознанного отношения к своим силам, уверенности в них;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры для развития физических и специальных качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать занятия физической культурой для повышения функциональных возможностей различных органов и систем человека, более полную реализацию его генетической программы;
- добиваться значительных результатов в освоении определенных видов спорта.

Метапредметные:

Ученик научится:

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Ученик получит возможность научиться:

- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные:

У ученика будет сформировано:

- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание важности знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- осознание 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.

Ученик получит возможность формирования:

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- осознания и принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- мотивации к участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.
Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		10 класс
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Баскетбол	13
1.3	Волейбол	13
1.4	Футбол	9
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	9
2	Вариативная часть	16
2.1	Баскетбол	8
2.2	Волейбол	8
	Итого:	102

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Элементы содержания	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	

21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	
22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
25	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
26	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	
27	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	
28	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	
29	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	
30	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	
31	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	
32	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	
33	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	
34	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	
35	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мостик положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	
36	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М)кувырок назад. Сед углом (Д).	
37	Кувырок назадс выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	
38	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	
39	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	
40	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	
41	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	
42	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	
43	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	

44	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	
45	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	
46	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	
47	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	
48	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	
49	Совершенствование попеременно - двухшажного хода.	
50	Совершенствование одновременно - двухшажного хода по дистанции до 3000 м.	
51	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	
52	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
53	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	
54	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
55	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	
56	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	
57	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.	
58	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	
59	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	
60	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	
61	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	
62	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М)- зачёт.	
63	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	
64	Свободное катание по учебной лыжне, катание со склонов в различных исходных положениях.	
65	Техника конькового хода по учебной лыжне.	
66	Техника конькового хода по учебной лыжне.	
67	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	

68	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	
69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
70	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	
71	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	
73	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	
74	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении, быстрый прорыв. Учебная игра.	
75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	
76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	
78	Учебная игра в баскетбол.	
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	
86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
87	Нападение через центрального. Учебная игра.	
88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	
89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	

91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	
92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	
93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.	
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
96	Челночный бег, эстафетный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М), развитие выносливости.	

учителя _____

2020 - 2021 учебный год

[illegible]