

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3  
РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
23.04.2019 года № 6

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ Сорокинской СОШ №3



Сальникова В.В.

приказ от 25.04.2019 года №84-ОД

Рабочая программа  
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для учащихся 10-го класса

Составитель: Лаптева Т.Ф.-учитель физической культуры

с.Б.Сорокино  
2019 год.

## Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 10 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м	5,0	5,4
	Бег 100м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание на в\перекладине Подтягивание на н\перекладине	10	14
	Прыжок в длину с места, см	210	170

Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.) Кроссовый бег 3 км (мин.)	13,50	10. 00
--------------	--	-------	--------

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет (10 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		юноши			девушки		
Скоростные	Бег 30м	5,2	5,1	4,4	6,1	5,9	4,8
Координационные	Челн. Бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Скоростно-силовые	Длина с\м	180	195	210	160	170	200
Выносливость	6-минутный бег	1100	1350	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперёд	5	9	15	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	8	11			
	Подтягивание на низкой перекладине				6	13	18

### Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 10 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5,0	4,9	4,7	5,4	5,2	5,0
Бег 100м	14,3	14,1	13,9	17,5	17,3	17,1
Челночный бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Кросс 1000м	5,20	4,50	4,20	5,40	5,20	4,50
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	195	200	210	155	165	170
Прыжки в длину с разбега	295	300	315	255	265	275
Метание малого мяча на дальность	32	38	45	18	22	28

Вис на согнутых руках	17	30	37	15	23	31
Подтягивание в висе	4	8	11	6	13	18
Сгибание-разгибание рук	20	27	33	10	13	17

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

#### Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	5	Личности в современном олимпийском движении
3.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
4.	15	Успехи Тюменской команды по футболу
5.	16	Победы Сорокинской команды по футболу
6.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
7.	70	Спортсмены нашего села
8.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
9.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
10.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
11.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
12.	25	Тюменские команды по волейболу
13.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
14.	93	Легкоатлеты Тюменской области
15.	96	Спортсмены нашего села

**На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

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. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015№609)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

### Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 часов	Высокий и низкий старт	1
	Эстафетный бег	2
	Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	3
	Прыжок в длину Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	4
	Прыжки в длину	5
	Прыжок в длину на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	6
	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	7
	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	8
	Метание гранаты на дальность	9
Кроссовая подготовка 3 часа	Бег по пересеченной местности	10
	Бег по пересеченной местности.	11
	Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)	12
Футбол 5 часов	Введение .История футбола.	13

	Стойки игрока.	14
	Ведение мяча по прямой	15
	Удары по воротам	16
	Удары по воротам	17
Спорт игры: баскетбол 15 часов	Введение. История баскетбола.	18
	Ведение мяча с изменением высоты отскока	19
	Передача мяча	20
	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	21
	Бросок двумя руками от головы	22
	Ловля и передача мяча	23
	Ловля и передача мяча	24
	Нападение быстрым прорывом	25
	Нападение быстрым прорывом	26
	Нападение быстрым прорывом	27
	Зонная защита	28
	Зонная защита	29
	Тактика в нападении в баскетболе	30
	Учебно – тренировочная игра	31
	Учебно – тренировочная игра 5x5	32
Гимнастика 13 часов	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	33
	Строевые упражнения	34
	Вис согнувшись. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	35
	Вис прогнувшись. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	36
	Длинный кувырок	37
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	38
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	39
	Комбинации из ранее освоенных элементов	40
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).	41
	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	42
	Лазание по канату	43

	Подтягиванию на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	44
	Опорные прыжки	45
Спорт игры: волейбол 8 часов	Стойки и передвижения, повороты, остановки	46
	Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении передачи мяча над собой	47
	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой	48
	Нижняя прямая подача	49
	Передача мяча сверху	50
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	51
	Тактические действия в нападении и защите	52
	Тактические действия в нападении и защите	53
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двухшажный ход .Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	54
	Попеременный двухшажный ход.	55
	Одновременный двушажный	56
	Переход с одного хода на другой	57
	Переход с одного хода на другой	58
	Переход с одного хода на другой	59
	Одновременный одношажный ход	60
	Одновременный одношажный ход	61
	Одновременный одношажный ход	62
	Одновременный бесшажный ход	63
	Преодоление уклонов	64
	Спуски и подъёмы	65
	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	66
	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	67
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	68
	Прохождение дистанции 5км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	69



Спорт игры: волейбол 18 часов	Нижняя прямая подача	70
	Передача мяча сверху	71
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	72
	Тактические действия в нападении и защите	73
	Тактические действия в нападении и защите	74
	Учебная игра	75
	Прямой нападающий удар через сетку	76
	Прямой нападающий удар через сетку	77
	Одиночное блокирование нападающих ударов	78
	Групповое блокирование нападающих ударов	79
	Групповое блокирование нападающих ударов	80
	Верхняя прямая подача	81
	Верхняя прямая подача	82
	Учебная игра	83
	Учебная игра	84
	Учебно –тренировочная игра	85
	Учебно –тренировочная игра	86
Учебно –тренировочная игра	87	
Легкая атлетика 7 часов	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Физическая культура и основы здорового образа жизни.	88
	Эстафетный бег. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	89
	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	96
	Бег на результат 100 метров. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	90
	Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	91

	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	92
	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	93
Кроссовая подготовка 9 часов	Бег по пересеченной местности. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	94
	Бег 2000, 3000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	95
	Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях. Русская лапта технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	96
	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	97
	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,	98

	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	
	Бег 100 метров. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	99
	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	100
	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	101
	Бег н результат 3000 м. 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.	102