

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3**

Рассмотрено

на заседании

методического совета

МАОУ Сорокинской

СОШ №3

Протокол №_1 от 28.08_2020 г.

Утверждено

Директором МАОУ

Сорокинской СОШ №3



Сальникова В.В.

Приказ №103\1од

от «31» 08.2020 г.

**Рабочая программа
предмет «Физическая культура»
для 10 класса на 2020/2021 уч.г.**

Составитель:
Коршукова Л.А. учитель
физической культуры

с. Б. Сорокино 2020 год

1.

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 10 класса

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно- нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности;
- понимать связь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по учебному предмету – физическая культура.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - применять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.- готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом ГТО;
 - совершенствовать технику упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях, в беге на короткие, средние и длинные дистанции, в прыжках в длину и высоту с разбега, передвижениях на лыжах;
 - совершенствовать технические приёмы и командно – тактические действия в спортивных играх.
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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 (ЗОЖ);

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	10	14
	Подтягивание на н\перекладине		
	Прыжок в длину с места, см	210	170
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	13,50	10. 00
	Кроссовый бег 3 км (мин.)		

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 вперед	5	9	15	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	8	11			
	Подтягивание на низкой перекладине				6	13	18

Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2019-2020 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

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

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

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает средний школьник, выступают

средством развития его физической деятельности, овладение физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладение физическими упражнениями, развитием физических качеств и т.п. для полноты реализации программного содержания помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культуры).

Материал программы состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных навыков.

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

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года. Знакомство с основными достижениями спортсменов нашего региона. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

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; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). (в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609).

Раздел: «Легкая атлетика» 16 часов. На совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. На совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. На совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. На совершенствования техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.

Раздел: «Лыжная подготовка» 16 часов

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: " Гимнастика с основами акробатики " 13 часов

На совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад. Вис прогнувшись, вис согнувшись, подтягивание на согнутых руках.. На освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). На освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов

Раздел: «Спортивные игры» 46 часов

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча. На совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. На совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. На совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритму)

Прикладная физическая подготовка

Раздел: Кроссовая подготовка 11 часов.

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки -2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км уметь пробегать равномерном темпе 20 минут

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж по Т.Б. 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
	Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах.	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 из различных положений	9
Кроссовая подготовка 3 часа	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	10
	Бег по пересеченной местности.	11
	Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)	12
Футбол 5 часов	Инструктаж по Т.Б..История футбола.	13
	Стойки игрока.	14
	Ведение мяча по прямой	15

	Удары по воротам	16
	Удары по воротам	17
Спорт игры: баскетбол 15 часов	Инструктаж по Т.Б. 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	Инструктаж по Т.Б. 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
	Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	43
	Подтягиванию на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	44
Опорные прыжки	45	
Спорт игры: волейбол 8 часов	Инструктаж по Т.Б. 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	Инструктаж по Т.Б. 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
	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	59
	Одновременный одношажный ход	60
	Одновременный одношажный ход	61
	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	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
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	68
	Прохождение дистанции 5км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	69
Спорт игры: волейбол 18 часов	Инструктаж по Т.Б. 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
	Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия	83
	Учебная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и солевых качеств	84
	Учебно –тренировочная игра	85
	Верхняя передача мяча в прыжке.	86
	Учебно –тренировочная игра	87
Легкая атлетика 7 часов	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	88
	Эстафетный бег	89
	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	96
	Бег на результат 100 метров	90
	Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	91
	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Доврачебная помощь при травмах.	92
	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	93
Кроссовая подготовка 9 часов	Бег по пересеченной местности	94

	Бег 2000, 3000 метров	95
	Бег по пересеченной местности	96
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	97
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	98
	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	99
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	100
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101
	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	102