

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 – Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

**Рассмотрено**  
на заседании методического совета  
Филиала МАОУ Сорокинской СОШ №3  
протокол №1 от 28.08.2020 г.



**Утверждено**  
директор МАОУ Сорокинской СОШ №3  
В.В.Сальникова  
приказ № 103/4-Од от 31.08.2020 г.

Рабочая программа  
предмета «Физическая культура»  
для 10 класса на 2020/2021 учебный год

Составитель:

Долгих Т.В.,  
учитель физической культуры

с. Большое Сорокино  
2020 г.

### Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих 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 перенапряжения 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 пере движений;
- 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;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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 следующих 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 освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного курса. 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 проявляются в следующих 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, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## Содержание учебного предмета

### **Раздел: «Легкая атлетика» 19 часов**

спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

### **Раздел: "Лыжная подготовка" 16 часов**

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. 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**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев(*юноши*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок

прогнувшись. Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

### **Раздел: «Спортивные игры» 43 час**

**Баскетбол.** Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. правила соревнований баскетболу (минибаскетболу). Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе.передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по по футболу (мини-футболу).Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). игра в футбол по правилам.

## **Прикладная физическая подготовка**

### **Раздел: Кроссовая подготовка. Упражнения культурно-этнической направленности 11 часов.**

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальны препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки -2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Двигательные действия,

физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

#### 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 «Готов к труду и обороне» ГТО.	3
	Прыжок в длину Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	4
	Прыжки в длину. <b>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.</b>	5
	Прыжок в длину на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	6
	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО	7
	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	8



	Метание гранаты на дальность	9
Кроссовая подготовка 3 часа	Бег по пересеченной местности. <b>Совершенствование техники упражнений в технической и тактической подготовки, в национальных видах спорта.</b>	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. <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	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 5х5	32
Гимнастика 13 часов	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	33
	Строевые упражнения	34

	Вис согнувшись. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	35
	Вис прогнувшись. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	36
	Длинный кувырок. <b>Ритмическая гимнастика: упражнения с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</b>	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. . <b>Совершенствование техники упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях.</b>	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«Готов к труду и обороне» 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 «Готов к труду и обороне» ГТО.	66
	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	67
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	68
	Прохождение дистанции 5км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» 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». <b>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</b>	88
	Эстафетный бег. <b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.</b>	89
	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО. <b>Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</b>	96
	Бег на результат 100 метров. <b>Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</b>	90
	Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. <b>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;</b>	91
	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории <b>сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</b>	92
	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО. <b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</b>	93
Кроссовая подготовка 9 часов	Бег по пересеченной местности. <b>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания</b>	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	96
	Бег с преодолением вертикальных препятствий. <b>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции</b>	97

	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	98
	Бег 100 метров.	99
	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	100
	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	101
	Бег н результат 3000 м.	102