

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании ШМО
руководитель ШМО

 /О.Г. Михалева/

Протокол № 3
от «27» мая 2019 года

Согласовано:
заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева/

«28» мая 2019 г.



утверждено:
директор

 /А.Б. Комарова/

Приказ № 80/2-од
от «29» мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
физической культуре
10 класса (апробация ФГОС СОО)
на 2019-2020 учебный год

Составитель: учитель Самусев Дмитрий Валерьевич.

с. Омутинское, 2019

Планируемые результаты освоения предмета физической культуры в 10 классе.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры) - выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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 РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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

- учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 4. формирование 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 8. формирование 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;
 9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
 10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
 11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	24
Гимнастика с основами акробатики	21
Лыжные гонки	20
Спортивные игры	37

Содержание программы

Знания о физической культуре (в процессе урока).

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Физическое совершенствование (102 часа).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (21 час).

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (24 часа).

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (20 часов).

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.

Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (37 часов)

Баскетбол(20часов) Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол(17часов): Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами. Упражнения общей физической подготовки. Прямая верхняя подача, блок. Правила игры. Жесты судьи

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс

№	Тема урока
Гимнастика с основами акробатики	
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на перекладине.
2-4	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Техника безопасности
5	Опорный прыжок. Лазанье по канату.
6-7	Опорный прыжок способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с обручем
8-9	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи, танцевальные шаги, ласточка. Стойка на голове.
10-12	Стойка на голове. Прыжки с поворотом на 180 и 360. Акробатическая комбинация из 6-7 элементов.
13-14	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Техника безопасности
15	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату Акробатика.
16-18	Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
19	Упражнения общей физической подготовки.
20	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Техника безопасности
21	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату
Легкая атлетика	
22	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Спринт
23	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Низкий старт. Эстафетный бег. СБУ.
24	Легкая атлетика. Спринт
25	Строевые упражнения. Медленный бег. СБУ. Ускорения сериями по 40-60 м
26	Легкая атлетика. Метание
27	Строевые упражнения. Медленный бег. СБУ. Метание гранаты. Развитие выносливости.
28	Легкая атлетика. Прыжки

29-30	Инструктаж по ТБ .Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега (прыжки, многоскоки).
31	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.
32	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.
33	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
34	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
35	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.
36-37	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости.
38-39	Метание гранаты с разбега на дальность.
40	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
41-42	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега. Длительный бег
43-44	Бег на 3000, 2000 м.
45	Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
	Лыжные гонки
46	Инструктаж по ТБ. Освоение лыжных ходов
47-48	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 5км
49	Лыжная подготовка. Подъемы, спуски
50-51	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 5км Игры на лыжах. Лыжная подготовка
53-54	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 4км. Игры на лыжах.Лыжная подготовка
55-56	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 4.5км. Игры на лыжах. Лыжная подготовка
57-58	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Лыжная подготовка
59-61	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 4 км. Лыжная подготовка
62-64	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 5км . Игры на лыжах. Лыжная подготовка
65	Контрольный урок: Девушки – 2 км Юноши – 3 км Лыжная подготовка
66	Свободное катание – дистанция 5 км Лыжная подготовка
	Спортивные игры
67	Правило игры в баскетбол. История. Т.Б
68-69	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.
70	Спортивная игра. Баскетбол

71-72	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.
73	Спортивная игра. Баскетбол
74-76	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение- – бросок в два шага в корзину.
77	Спортивная игра. Баскетбол
78-79	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебные игры в баскетбол
80	Спортивная игра. Баскетбол
81-82	Учебные игры в волейбол. Подача в зоны. Жесты судьи
83	Спортивная игра. Баскетбол
84-85	Приемы мяча снизу, подачи в зоны. Учебные игры
86	Спортивная игра. Баскетбол
87	Правило игры в волейбол. История. Т.Б
88	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
89	Упражнения общей физической подготовки. Прямая верхняя подача, блок. Правила игры. Жесты судьи
90-91	Учебные игры в волейбол. Подача в зоны. Жесты судьи
92-93	Приемы мяча снизу, подачи в зоны. Учебные игры
94	Спортивная игра. Волейбол
95	КУ - подача через сетку. Учебные игры
96	Спортивная игра. Волейбол
97	Тактика при нападающем ударе. Подачи в зоны. Прием мяча. Учебная игра
98	Спортивная игра. Волейбол
99-100	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Техника безопасности на уроках
101	Спортивная игра. Волейбол. Работа над ошибками
102	Контрольная игра. Волейбол

Литература для учителя

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков, 5 – 9 классов. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Л. В. Баль, С. В. Барканова. – М.: Владос, 2003. - 190, [1] с.
2. Каинов, А.Н. Физическая культура, 10-11 класс. Сборник элективных курсов [Текст]/ А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова, Е. Г. Хаустова. – М.: Учитель, 2009. - 214 с.
3. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя [Текст] / В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
4. Матвеев, А.П. Концепция профильного обучения по предмету «Физическая культура. Физическая культура (основная школа, средняя школа : базовый и профильный уровни) [Текст] / А.П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2008. – 96-101 с.