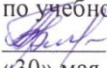
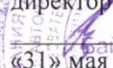


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»
Тобольского района Тюменской области

Рассмотрено
на заседании
методического совета
школы
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
 Л.В. Бронникова
«30» мая 2019 г.

«Утверждаю»
директор МАОУ «Байкаловская СОШ»
 Е.Д. Кугаевская
«31» мая 2019 г.
Приказ № 356 от «31» мая 2019 г.



Рабочая программа
среднего общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
для 10 класса

Составил: Федосеева Венера Фазиховна
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

2019 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик научится:

- влиянию оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Получит возможность научиться:

- выполнению индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнению простейших приемов самомассажа и релаксации;
 - преодолению искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнению приемов защиты и самообороны, страховки и сам страховки;
 - осуществлению творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;
- использованию приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни;
- повышению 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 предмету.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре (в процессе обучения)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (21 час). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (21 час). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка (30 часов). Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в двухшажном ходе.

Подвижные и спортивные игры (30 часов). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п\п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
		Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование передач	1

		мяча. Бег 3 мин.	
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствование передач мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствование элементов спортивных игр. Бег до 7 мин.	1
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	6	Обучение метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. Сдача норм ГТО.	1
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 1000 м. Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление.	1
		Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведения, ловля, передачи мяча.	1
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	1
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
18	8	Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.	1
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
20	10	Прием мяча отраженного от сетки.	1
21	11	Варианты техники приема и передач мяча.	1
22	12	Варианты подачи мяча. Сдача норм ГТО.	1
23	13	Варианты нападающего удара через сетку.	1
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.	1
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1

26	16	Учебная игра в волейбол.	1
27	17	Игра в волейбол по правилам.	1
		Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения в парах без предметов на месте. Строевые упражнения.	1
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д). Повороты в движении.	1
30	3	Лазанье по канату на скорость. Вис прогнувшись, переход в упор(ю). Подтягивание на низкой перекладине (д).	1
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1
32	5	Упражнения в равновесии (д); кувырок назад в упор присев (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1
34	7	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (ю.), стойка на лопатках (д), кувырок вперед, кувырок назад, мост, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор присев (ю).	1
35	8	Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой перекладине – (ю.). Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса.	1
36	9	Лазанье по двум канатам. Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, кувырок назад в полушпагат; мост, переход в упор лежа, прыжком упор присев. Ю.-длинный кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, опускание в упор стоя согнувшись, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, ногами достать пол за головой, переход в упор присев толчком ног, прыжок с поворотом на 360*.	1
37	10	Упражнения на брусьях. Развитие силовых способностей, гибкости. Сдача норм ГТО.	1
38	11	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
39	12	Медленный бег 10 минут. Подтягивание перекладине. Танцевально – ритмические композиции. Упражнения на гибкость.	1
40	13	Бег 10 минут. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок	1
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	1
42	15	Повторить акробатическую комбинацию из 5 элементов.	1
43	16	Акробатическая комбинация – учет.	1
44	17	Опорный прыжок (ю)-согнув ноги, (д)- ноги врозь.	1
45	18	Упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие	1

		упражнения со скакалками.	
46	19	Опорный прыжок. Танцевально- ритмическая композиция.	1
47	20	Строевые упражнения. Упражнения на силовую выносливость, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног.	1
48	21	Бег 6 минут. ОРУ на гибкость, прыжковые упражнения. Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой перекладине – (ю.).	1
		Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	1
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51	3	Попеременный двухшажный ход.	1
52	4	Подъем в гору скользким шагом.	1
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты.	1
54	6	Повороты переступанием в движении.	1
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты.	1
57	9	Торможение и поворот упором .	1
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
59	11	Преодоление подъемов и препятствий.	1
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
61	13	Преодоление подъемов и препятствий.	1
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1
64	16	Повороты переступанием в движении.	1
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1
66	18	Преодоление подъемов и препятствий.	1
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
69	21	Передвижение коньковым ходом. Сдача норм ГТО.	1
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты.	1
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
74	26	Преодоление подъемов и препятствий.	1
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
76	28	Преодоление подъемов и препятствий.	1
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
78	30	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
		Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13
79	1	Т.Б во время спортивных игр. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
83	5	Учебная игра в баскетбол.	1
84	6	Игра в баскетбол по правилам.	1

85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
86	8	Варианты техники приема и передач мяча.	1
87	9	Варианты подач в волейболе. Сдача норм ГТО.	1
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
90	12	Игра по упрощенным правилам.	1
91	13	Учебная игра в волейбол.	1
		Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
92	1	Т.Б на уроках легкой атлетики. Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Игра «Русская лапта».	1
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м. Игра в футбол.	1
94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Игра «Русская лапта».	1
95	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1
96	5	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 1500 метров без учета времени.	1
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. Игра «Русская лапта».	1
98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. Игра в футбол.	1
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр. (м) на дальность.	1
100	9	Медленный бег до 25 мин. Игра «Русская лапта». Сдача норм ГТО.	1
101	10	Бег 3000 м (ю); 2000м (д).	1
102	11	Игры – эстафеты. Итоги за год. Игра «Русская лапта».	1