


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Алужинская средняя общеобразовательная школа им.А.А.Ихинурова

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО / <u>А. А. Ахмедов</u> / <u>Ахмедов А.А.</u> протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР МОУ Алужинской средней школы / <u>Л.В.Хинтуханова</u> / от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>	<p>«Утверждено» директор МОУ Алужинской средней школы / <u>А.М.Таскин</u> / Приказ № <u>10</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
физическая культура
ДЛЯ 10 КЛАССА

Составил ():
Асаханов Баир
Викторович,
учитель физичес-
кой культуры.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И. Ляха для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» -10класс», составленную с опорой на материал учебника и требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Данный учебный предмет относится к обязательной части учебного плана школы.

Программа предусматривает изучение физической культуре на базовом уровне.

Программа рассчитана на 102ч. в год (3 часа в неделю).

В учебный предмет «Физическая культура» в 10 классе с целью развития системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся включен Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; -воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; -воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- способность к сопереживанию и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;
- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся 10 класса на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний

Теоретическая подготовка: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Раздел 2. Двигательные умения

2.1. Легкая атлетика Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 60,100 м; эстафетный бег 4x200м; кроссовый бег 1000м; длительный бег 2000 м. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 9-11-шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений.

2.2 Гимнастика

Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед-назад, «колесо».

Комбинации из ранее освоенных элементов. Элементы ритмической гимнастики, аэробика. Упражнения на развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Опорные прыжки через коня.

2.3 Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 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, игра по правилам.

2.4 Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач. Совершенствование техники подач: варианты подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

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, игра по правилам.

2.5 Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный. Попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы.

Одновременный бесшажный ход. Преодоление уклонов. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -3 км. Прохождение дистанции 3-5км. Раздел 3. Развитие двигательных способностей Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Показатели					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195 210	230 и >	160 и <	170 190	210 и >
			17	190	205 220	240	160	170 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и >	1300 1400	1500	900	1050 1200	1300 и >
			15	1100	1300 1400	1500	900	1050 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из	14	5 и <	9-12	15 и >	7 и <	12 -14	20 и >
			15	5	9-12	15	7	12 -14	20

		положения сидя, см							
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юноши)	14	4 и <	6 - 7	11 и >			
			15	5	7- 8	12			
		На низкой перекладине (девушки)	14				6 и <	13-15	18 и >
			15				6	13-15	18

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (15 часов)		
1	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике	1
2	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. ОФП	1
3	Беговые спецупражнения, стартовый разгон. ОФП	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров	1
6	Бег 100 метров	1
7	Бег 500 метров	1
8	Бег 1000 метров	1
9	Прыжок в длину с места (на результат)	1
10	Метание набивного мяча, горизонтальную и вертикальную цель	1
11	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1
12	Метание гранаты с разбега	1
13	Низкий, высокий старт (техника)	1
14	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки)	1
15	Просмотр видеофильма о легкой атлетике (ИКТ)	1
Баскетбол (10 часов)		
16	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
17-18	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	2
19	Бросок из-под кольца двумя руками	1
20-21	Бросок с места двумя руками от груди (средний)	2
22	Передача мяча в движении в парах	1
23	Передача в тройках с атакой кольца	1
24	Ведение, два шага, бросок	1
25	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ)	1

Баскетбол (15 часов)		
26	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
27	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	1
28	Бросок из под кольца двумя руками	1
29	Бросок с места двумя руками от груди (средний)	1
30-31	Передача мяча в движении в парах	2
32	Игровой урок (игра в -баскетбол 5x5)	1
33-34	Передача в тройках с атакой кольца	2
35-36	Ведение, два шага, бросок	2
37	Выполнение штрафного броска (техника)	1
38	Штрафной бросок на результат	1
39	Игровой урок (игра в -баскетбол 5x5)	1
40	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ)	1
Гимнастика (6 часов)		
41	Водный урок по гимнастике. Инструктаж по технике безопасности	1
42	Висы. Строевые упражнения	1
43	Подтягивание мальчики, девочки (результат)	1
44	Акробатические упражнения	1
45	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)	1
46	Прикладные упражнения	1
Гимнастика (10 часов)		
47	Водный урок по гимнастике. Инструктаж по технике безопасности	1
48-49	Прикладные упражнения	2
50	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат)	1
51	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (результат)	1
52-54	Строевые упражнения	3
55-56	Акробатические упражнения	2
Лыжная подготовка (20 часов)		
57	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний .	1
58-59	Одновременный двухшажный	2
60-61	Попеременный двухшажный ход	2
62-63	Переход с одного хода на другой	2
64-65	Одновременный одношажный ход	2
66-67	Спуски и подъемы	2
68-69	Одновременный бесшажный ход	2
70	Преодоление уклонов	1
71-72	Попеременный четырехшажный ход	2
73	Прохождение дистанции 2 -3 км	1
74	Прохождение дистанции 2-3км. в медленном темпе	1
75	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
76	Прохождение дистанции 3-5км	1
Волейбол (16часов)		

77	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности	1
78-79	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема	2
80	Верхний прием над собой	1
81	Игровой урок (волейбол 6х6)	1
82-83	Стойка волейболиста, Техника нижнего приема	2
84-85	Нижний прием над собой	2
86-87	Верхняя передача в парах	2
88	Просмотр видеофильма о волейболе. (Фрагменты игры, правила. ИКТ)	1
89	Нижняя передача в парах	1
90	Прямая верхняя подача	1
91-92	Прямой нападающий удар на сетку	2
Легкая атлетика (9часов)		
93	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности	1
94	Низкий, высокий старт	1
95	Бег 60м, 100м, , 500м, (результат)	1
96-97	Прыжок в длину с места (результат)	2
98	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1
99	Метание гранаты с разбега(результат)	1
100	Бег с эстафетной палочкой	1
101	Бег 2000м (результат)	1
102	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике	1

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Стенка гимнастическая
Козел гимнастический
Канат для лазания, с механизмом крепления
Скамейка гимнастическая жесткая
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий).
Обруч гимнастический
Секундомер
Барьеры л/а тренировочные
Рулетка измерительная (10 м; 50 м).
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные.
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные.
Компрессор для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Легкоатлетическая дорожка.
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола).
Площадка игровая волейбольная
Площадка игровая баскетбольная.
Лыжная трасса.