

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 10 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Федерального государственного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями)

- Авторской программы В.И. Ляха.

- УМК В.И. Ляха. «Физическая культура»

- Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 класс, авторы: Огаркова А.В. Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А. 2014 г.

- Примерной программы, среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень).

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования.

- Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ленинская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым на 2020/2021 учебный год от 11. 08. 2020 г. Приказ № 147.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Личностные результаты должны отражать:***

- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Предметные результаты должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

***Метапредметные результаты должны отражать:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- 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 учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1. Базовая часть содержания программного материал

#### 1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

##### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность, развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения, 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 избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Основы организации двигательного режима в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приемы саморегуляции.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 1.2. Спортивные игры .Волейбол .

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы,

Воспитание нравственных и волевых качеств. Правило игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведения соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии волейболом.

#### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 класс
<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические

и стоек.	действия в нападении и защите.
Совершенствование техники приема и передач мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол.
Совершенствование техники подачи мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.
Совершенствование техники нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).
Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.

### 1.3 Гимнастика. ( Атлетическая гимнастика )

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятии гимнастикой.

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники общеразвивающих и строевых упражнений и атлетической гимнастики.

#### Программный материал по гимнастике

Гимнастика Совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.	
Совершенствование ОРУ без предмета; с предметами  Атлетическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений со скакалкой, набивными мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Комплекс упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	
Развитие гибкости.	О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п.	
Самостоятельные занятия.	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивание на перекладине. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах.

### 1.4. Легкая атлетика .

#### Программный материал

Основная направленность	10 класс
-------------------------	----------

	юноши	девушки
ТБ на занятиях ФК.	Основные знания о физической культуре.	
Развитие координационных способностей, гибкости.	Тестирование физического развития. Челночный бег 3 x10 м., Старт из различных исходных положений, эстафеты.	
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 метров. <i>Бег на короткие дистанции 30м -100м. Бег на средние дистанции 2000м</i> . Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением.. Варианты эстафетного, челночного бега	
Совершенствование прыжка в длину с места	Техника прыжка в длину с места . Контрольные уроки.	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча, гранаты с места и с разбега на дальность. В горизонтальную и вертикальную цель; на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние.	
Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением.	
Развитие координационных способностей.	Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления.	
На знание о физической культуре	<i>Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину.</i>	
На совершенствование организаторских умений	<i>Выполнение обязанностей судьи по видам спорта</i>	
Совершенствование техники бега на длинные дистанции	<i>Бег на длинные дистанции до 3000 м. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий</i>	
Самостоятельные занятия	<i>Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</i>	

## 2 . Вариативная часть содержания программного материала.

**Баскетбол.** Материал вариативной части связан с региональными особенностями. В связи с теплым климатом вариативная часть представлена баскетболом.

### Программный материал по баскетболу

Основная направленность	10 класс
<b>Баскетбол.</b> передвижения, остановки, повороты, стойки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)
Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.
Ведение мяча	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Броски мяча	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.

Техника перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Защитные действия. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.
Тактика игры	Защитные действия. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват.

Кроссовая подготовка 18 час.

Программный материал по кроссовой подготовки

*Бег на 2000-3000 м. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий*

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре.
1.2	Спортивные игры: Волейбол	21
1.3	Гимнастика (Атлетическая гимнастика)	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
Всего за год		102

Календарно-тематическое планирование – Приложение 1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ленинская средняя общеобразовательная школа»  
Ленинского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО  
руководитель МО

Ж.Д.Макаренко Ж.Д.Макаренко

протокол заседания ШМО

21.08 2020г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Е.А.Авдеенко Е.А.Авдеенко

22.08 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

С.А.Гуль С.А.Гуль

21.08 2020г.

приказ № 178



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Физическая культура

Базовый уровень

10 класс

Количество часов:

10 класс - 3 ч. в неделю, всего 102 ч.

Учитель: Лазрян Э.Г.

2020/2021 учебный год