
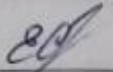



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя школа № 40»

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании методического объединения Руководитель ШМО учителей эстетического цикла, физкультуры, технологии, ОБЖ,  подпись /Сердюкова Г.А. / ФИО Протокол № 6 от «25» мая 2021 г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 40»  подпись /Счисленок Е.Ю. / ФИО «30» августа 2021 г</p>	<p><b>УТВЕРЖАЮ</b> И.о. директора МБОУ «СШ № 40»  подпись Е.Ю. / Приказ № 157203 «30 » августа 2021 г</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**(основное общее образование)**  
**10 класс**

Составитель: Селифонкин Александр Валерьевич, учитель физической культуры

г. Норильск  
2021 г.

Рабочая программа по физической культуре для 10-го класса составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного стандарта основного общего образования, рабочей программой по физической культуре, автора В.И. Лях, доктора педагогических наук. Допущена Министерством образования и науки РФ и обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания образования, ориентированы на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений \ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

#### Личностные результаты:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- иметь потребность и стремиться к здоровому образу жизни;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях своего физического развития и измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и травматизма
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.
- формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

#### Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- уметь планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем;
- анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность и ошибочность выполнения учебной задачи и пути их решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;

- уметь устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;
- формирование и развитие компетентности в области информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных физкультурно-оздоровительных занятий;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных и спортивных игр, согласовывать индивидуальные, групповые и командные взаимодействия партнёров и соперников,
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность их выполнения;
- знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и соблюдать их, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- подбирать упражнения для развития соответствующих физических качеств;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, формированию и коррекции осанки и телосложения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности и выполнять закаливающие процедуры;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки их техничного исполнения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание рабочей программы**

№	Тема раздела	Кол-во часов
---	--------------	--------------

<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>		
1.1	<p><i>Страницы истории:</i> зарождение Олимпийских игр древности. Развитие древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные Участники и победители). История изучаемых видов спорта, достижения и рекорды, имена выдающихся отечественных спортсменов и олимпийских чемпионов.</p> <p><i>Познай себя:</i> роста-весовые показатели; правильная и неправильная осанка, упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки; упражнения для укрепления мышц стопы; зрение и гимнастика для глаз; правила самостоятельного выполнения упражнения, осуществление самоконтроля при выполнении физической нагрузки.</p> <p><i>Здоровый образ жизни:</i> слагаемые здорового образа жизни, режим дня, комплексы утренней гимнастики, личная гигиена.</p> <p><i>Первая помощь при травмах:</i> соблюдение правил безопасности, страховки и разминки, характеристика типовых травм и простейшие приемы оказания помощи.</p>	В процессе урока
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
2.1	Легкая атлетика	14
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история легкой атлетики, выдающиеся отечественные спортсмены, терминология, правила соревнований. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега:</i> высокий старт от 10 до 15 м., бег на короткие дистанции с ускорением, бег на результат 30м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега:</i> бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин., бег на 1000 м. Бег с препятствиями, эстафеты, варианты челночного бега.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка:</i> прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги», в высоту с разбега 3-5 шагов способом «перешагивание», многоскоки.</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</i> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель; Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из положения стоя, снизу вверх на максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота, после приседания.</p>	
2.2	Гимнастика	12
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история гимнастики. Виды гимнастики: спортивная, художественная, акробатика, аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений:</i> строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по восемь в движении.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:</i> сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с различными способами ходьбы и с подскоками. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для развития гибкости.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> с набивным и большим мячом (мальчики); с обручами, булавами, большим мячом, палками (девочки), прыжки со скакалкой</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров:</i> висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе (мальчики); смешанные</p>	

	<p>висы (девочки), лазанье по канату, гимнастической лестнице</p> <p><i>Освоение опорных прыжков:</i> вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см )</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений:</i> кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.</p>	
2.3	Элементы единоборств	6
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история единоборств, основные технические приёмы, основные правила, правила техники безопасности.</p> <p><i>Овладение двигательными действиями:</i> стойки, передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождения от захватов, борьба за предмет.</p> <p><i>Развитие двигательных способностей:</i> подвижные игры «Борьба за выгодное положение», «Бои петухов», «Кто сильнее»</p>	
2.4	Спортивные игры: волейбол	14
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история волейбола, основные технические приемы игры, основные правила игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Овладение техникой передвижений:</i> стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановки и ускорения; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, подпрыгнуть); комбинации из освоенных элементов техники;</p> <p><i>Освоение техники приема и передачи мяча:</i> прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i> с расстояния 3 – 6 м от сетки</p> <p><i>Овладение игрой:</i> игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3), игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>	
2.5	Спортивные игры: мини-футбол	10
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история футбола, основные технические приемы игры, основные правила игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Овладение техникой передвижений:</i> стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед; остановки и ускорения из различных положений; комбинации из освоенных элементов техники передвижений;</p> <p><i>Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча:</i> ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника;</p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам:</i> удары по воротам указанным способом на точность попадания (меткость) в цель.</p> <p><i>Освоение тактики игры:</i> тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков; игровые задания с ограниченным числом игроков 2 : 1, 3 : 2 с атакой и без атаки на ворота; игра по упрощенным правилам мини-футбола</p>	
2.6	Лыжная подготовка	12
	<p>( в случае непогоды, отсутствие снега, лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой)</p> <p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности при лыжной подготовке.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов:</i> попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, передвижение на лыжах до 3 км.</p>	
		Итого: 68

Информация о прохождении плановых тестовых заданий:

№ п/п	Нормативные тесты (контрольные упражнения)	Количество
1	Челночный бег 3X10м	1
2	Прыжок в длину с места	2
3	Прыжки со скакалкой	1
4	Наклон вперед из положения сидя	2
5	Подтягивание на перекладине в висе	2
6	Подъем корпуса из положения лежа	2
7	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя	2
8	Бег 30м	2
9	Бег 6 мин	2
10	Опорный прыжок	1
11	Комбинация из акробатических элементов	1
12	Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения	1
13	Нижняя прямая подача	1
16	Удар по воротам в заданную цель	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>21</b>

#### Перечень имеющегося спортивного оборудования и инвентаря

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Ворота для мини-футбола(комплект)
3. Мяч баскетбольный №7 массовый
4. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5. Мяч футбольный №4 массовый
6. Мяч волейбольный массовый
7. Насос для накачивания мячей с иглой
8. Жилетки игровые
9. Конус игровой
10. Скамейка гимнастическая
11. Комплект матов гимнастических №2

12. Мостик гимнастический подкидной
13. Бревно гимнастическое напольное
14. Скакалка гимнастическая
15. Стойки для прыжков в высоту (комплект)
16. Мяч для метания
17. Перекладина навесная универсальная
18. Лестница координационная (12 ступеней)
19. Комплект медболов №3
20. Весы напольные
21. Сантиметр мерный
22. Аппаратура для музыкального сопровождения
23. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
24. Аптечка медицинская
25. Сетка заградительная

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>			
1	01.09		Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения о видах легкой атлетики
2	04.09		Бег на короткие дистанции.
3	08.09		Спринтерский бег.
4	11.09		Сдача контрольного норматива- Бег 30 м.
5	15.09		Эстафетный бег.
6	18.09		Сдача контрольного норматива- Бег 60 м.
7	22.09		Челночный бег.
8	25.09		Сдача контрольного норматива-Челночный бег 3x10м
9	29.09		Метание набивного мяча.
10	02.10		Метание набивного мяча в цель.
11	06.10		Сдача контрольного норматива метание мяча.

12	09.10		Прыжок в длину с места.
13	13.10		Сдача контрольного норматива - Прыжок в длину с места.
14	16.10		Сдача контрольного норматива – Бег на 1000 метров.
<b>Гимнастика (12 часов)</b>			
15	20.10		Правила безопасности по гимнастике
16	23.10		Гимнастика с основами акробатики
17	27.10		Освоение висов и упоров
18	06.11		Подъем переворотом
19	10.11		Опорный прыжок
20	13.11		Сдача контрольного норматива – Опорный прыжок
21	17.11		Совершенствование общеразвивающих упражнений
22	20.11		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами
23	24.11		Общеразвивающие упражнения с обручами
24	27.11		Длинный кувырок через препятствие
25	01.12		Стойка на руках
26	04.12		Комбинации из ранее изученных элементов
<b>Элементы единоборств (6 часов)</b>			
27	08.12		Правила безопасности на занятиях единоборствами
28	11.12		Стойки и передвижения в стойке
29	15.12		Упражнения по овладению приемами страховки
30	18.12		Захваты рук и туловища
31	22.12		Освобождение от захвата
32	25.12		Приемы борьбы за выгодное положение
<b>Спортивные игры: волейбол (14 часов)</b>			
33	29.12		Требования безопасности на занятиях по волейболу
34	12.01		Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах на месте
35	15.01		Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах над собой
36	19.01		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 метров от сетки
37	22.01		Прием мяча с подачи снизу
38	26.01		Прием мяча отраженного сеткой
39	29.01		Прямой нападающий удар после вбрасывания мяча партнёром
40	02.02		Одиночное блокирование
41	05.02		Индивидуальные тактические действия в защите
42	09.02		Групповые, командные тактические действия в защите
43	12.02		Индивидуальные тактические действия в нападении
44	16.02		Групповые, командные тактические действия в нападении



45	19.02		Игра по упрощенным правилам волейбола
46	26.02		Игра по упрощенным правилам волейбола
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>			
47	02.03		Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке
48	05.03		Попеременный двухшажный ход
49	09.03		Одновременный двухшажный ход.
50	12.03		Переход с хода на ход.
51	23.03		Торможение и поворот упором
52	26.03		Переход с хода на ход.
53	30.03		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
54	02.04		Элементы тактики лыжных гонок
55	06.04		Повороты переступанием в движении
56	09.04		Прохождение дистанции до 3000 метров.
57	13.04		Стартовый спурт
58	16.04		Прохождение дистанции 5000 метров.
<b>Спортивные игры : мини-футбол (10 часов)</b>			
59	20.04		Инструктаж по ТБ. История Развития мини футбола России
60	23.04		Перемещение вперед спиной
61	27.04		Ходьба с переходом на бег по прямой
62	30.04		Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег
63	04.05		Остановка и передача мяча
64	07.05		Игра «Квадрат»
65	11.05		Ведение мяча внешней частью и средней подъема
66	14.05		Медленный бег с переходами на ускорения 15-20 метров
67	18.05		Ведение мяча носком
68	21.05		Игра в мини футбол