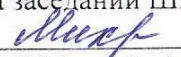



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено  
на заседании ШМО

  
(О.Г.Михалёва)  
Протокол № 1  
от 26 августа 2020 г

Согласовано  
с заместителем директора по УВР

  
(Е.Н.Яковлева)  
26 августа 2020 г

Утверждено  
директором школы

(А.Б.Комарова)  
приказ № 90-од от 21 08.2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 «А», 10 «Б» КЛАССОВ  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Составитель: учитель физической культуры  
Михалёва Ольга Григорьевна,  
Байбеисов Ермоян Уапович

# **1.Планируемые результаты изучения учебного предмета**

## **в 10 классе.**

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Общие учебные умения, навыки и способы деятельности**

В результате освоения содержания основного общего образования учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности.

#### *Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

*Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:**

**знать/понимать:**

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

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения 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 учебному предмету.

## **2.Содержание учебного предмета.**

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

*Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**(с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона)

### **Оздоровительные системы физического воспитания.**

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

*Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах.; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

### Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования(ГТО); передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

- реализация календарно-тематического планирования обеспечивается поурочными планами, включающими в себя: цели и задачи; прогнозируемый результат; организацию деятельности учащихся (система учебных задач); контрольно-оценочную деятельность (включая согласование критериев оценки, осуществление процедур самоконтроля, взаимоконтроля).

### 3. Тематическое планирование.

№п/п	раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Основы знаний	1.Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр. 2. История ГТО. 3. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. 4. Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ 5. Предстартовое состояние, «второе дыхание» 6. Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека 7. Что лежит в основе отказа от вредных привычек 8.Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода ГТО. 9. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости 10. Звезды советского и российского спорта 11. Возрождение физкультурного прошлого ГТО.. 12.Что и кому можно сдать?(ГТО) 13.Причина введения комплекса ГТО?	В течении учебного года

2	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание гранаты, прыжок в длину с места, челночный бег. Сдача норм ГТО: бег на 100м,на 2(3)км, метание гранаты на дальность.	8
3	Волейбол	Инструкция по технике безопасности на занятиях по волейболу. Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Подтягивание из виса на высокой перекладине(ю).	12
4	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Передачи, ловли, броски по кольцу с разных точек, тактические действия. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	18
5.	Лыжная подготовка.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам. Освоение лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, бег 3 км.( Д), 5 км.- (Ю) по нормам ГТО. ГТО: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине,сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(Д). Бег на лыжах.	9
6.	Гимнастика	Инструктаж по ТБ.Гимнастика, акробатические упражнения, лазание по канату, наклон вперед сидя на полу, вис прогнувшись и выход в сед, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, размахивание и соскок назад. ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), рывок гири 16 кг.(ю), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(д).Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	12
7.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ.Прыжки в высоту с разбега. Спринтерский бег. Метание мяча и гранаты.	9

		ГТО: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание гранаты на дальность.	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>68 часов</b>

**Спортивный час «Шахматы» (24 учебных часа) и «Легкая атлетика» ( 10 часов).**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	История шахмат. Знакомство с шахматной доской. Шахматными терминами.	1
2	Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	1
3	Начальная расстановка фигур перед игрой.	1
4	Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем	1
5	Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой.	1
6	Слон. Слон в игре.	1
7	Ладья против слона.	1
8	Ферзь. Ферзь в игре.	1
9	Ферзь против ладьи и слона.	1
10	Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи, слона.	1
11	Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.	1
12	Король. Король против других фигур.	1
13	Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о шахе. Защита от шаха.	1
14	Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.	1
15	Ставим мат.	1
16	Рокировка. Длинная и короткая рокировка.	1
17	Шахматная партия.	1
18	Короткие шахматные партии.	1
19	Законы дебюта. Детский мат.	1
20	Мат двумя ладьями.	1
21	Мат двумя слонами.	1
22	Мат ладьёй и ферзей	1
23	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.	1

24	Шахматная партия.	1
<b>25</b>	Бег 800м	1
26	Бег 1000м	1
27	Бег 1500 м	1
28	Бег 2000м	1
29	Бег 400м	1
30	Бег 3000м	1
31	Кросс по пересечённой местности 2км	1
32	Кросс по пересечённой местности до 5 км	1
33	Кросс по пересечённой местности до 5 км	1
34	Кросс по пересечённой местности.	1