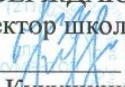


**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул. Новая, 3, с. Зарослое, Бердюжский район, Тюменская область, 627446 тел: 37-1-97, факс 37-1-97

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол №1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
заведующим филиалом
 С.Ю. Суланова
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Н.П. Кукушкина
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(программа по физической культуре для 10-11 классов
под ред. В.И.Ляха. Москва: Издательство «Просвещение», 2018;
Физическая культура: Лях В.И. Учебник
для 10-11 классов. Москва: Издательство «Просвещение»:
Допущен Министерством образования и науки РФ, 2020)
102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Юдин Александр Павлович
педагогический стаж 27 лет,
квалификационная категория - первая

2020 г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Выпускник 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).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – (4ч)

- 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.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Формы организации занятий физической культурой.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – (2ч)

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – (91 ч)

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

ТЕМАТИКА РК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (РУССКАЯ ЛАПТА) – (5 Ч)

1. История русской лапты. Правила игры в русскую лапту.
2. Техника передвижений, ловля и передача малого мяча. Игра в мини-лапту.
3. Техника ударов по мячу. Игра в мини-лапту.
4. Правила игры в мини-лапту. Жесты судей. Игра в мини-лапту.
5. Учебная игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Основные виды учебной деятельности
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (4 Ч)	
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.	Получают общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания, узнают об их влиянии на развитие организма. Углубляют знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Получают знания о роли ФК и ЗОЖ для развития человека. Узнают о влиянии комплексов гимнастических упражнений на организм человека, составляют свои оздоровительные комплексы. Используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

	Выполняют простейшие приемы самомассажа и релаксации.
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Знает и понимает: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	Используют приобретенные знания и умения в организации и проведении массовых спортивных соревнований; Осуществляют судейство в избранном виде спорта.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2 Ч)	
Оздоровительные системы физического воспитания.	Характеризуют особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно -ориентированных двигательных навыков и умений.	Характеризуют фитнес как часть современной физической культуры общества; Выявляют специфические особенности формирования двигательных навыков на занятиях фитнесом.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (91ч)	
Гимнастика с элементами акробатики	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Легкая атлетика	Знать: о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены Уметь: выполнять измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с использованием

	четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели, метание гранаты 500-700гр.
Спортивные игры: - баскетбол -волейбол	Знать: терминологию избранной спортивной игры. Правила и организацию избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Уметь: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
Лыжная подготовка	Знать: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Уметь: Выполнять попеременный двухшажный ход, передвигаться коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.
Региональный компонент – 5 ч	
Русская лапта	Знать: Историю развития спортивной лапты. Правила игры. Особенности развития физических качеств на занятиях лаптой. Приёмы самоконтроля. Особенности организации и проведения соревнований по лапте. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий лаптой. Уметь: Выполнять индивидуальные действия игрока. Оказать первую помощь при травмах и ушибах. Овладеть приёмами массажа и самомассажа. Осуществлять судейство. Применять индивидуальные, групповые технические и тактические приёмы игры. Рационально регулировать нагрузку. Осуществлять судейство. Анализировать игру.

Приложение к рабочей программе

Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 10 класса – 3 часа в неделю

№ урока	№ урока в теме	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	Факт
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (1ч)					
1	1	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.	1	02.09	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч)					
1	2	Техника безопасности на уроках л/а.	1	03.09	
2	3	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин. Передачи мяча. Бег 30 м.	1	08.09	
3	4	Прыжковые упражнения. Техника игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1	09.09	
4	5	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места.	1	10.09	
5	6	Бег на 100 м. Техника прыжка в длину с разбега.	1	15.09	
6	7	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	1	16.09	
7	8	Прыжок в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий.	1	17.09	
8	9	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.	1	22.09	
9	10	Метание гранаты с разбега на дальность. Полоса препятствий	1	23.09	
10	11	Бег на 800 м. Полоса препятствий. ОРУ в парах на сопротивление.	1	24.09	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (1ч)					
1	12	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	29.09	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ (8ч)					
1	13	Варианты ловли и передач мяча.	1	30.09	
2	14	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	01.10	
3	15	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	06.10	
4	16	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	07.10	
5	17	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	08.10	
6	18	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	13.10	
7	19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	14.10	
8	20	Учебная игра в баскетбол.	1	15.10	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (1ч)					
1	21	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	20.10	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ (9ч)					

1	22	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	21.10	
2	23	Прием мяча, отраженного от сетки	1	22.10	
3	24	Варианты техники приема и передач мяча	1	03.11	
4	25	Варианты подач мяча	1	05.11	
5	26	Варианты нападающего удара через сетку	1	10.11	
6	27	Варианты блокирования и страховка	1	11.11	
7	28	Тактические действия в нападении и защите	1	12.11	
8	29	Учебная игра в волейбол	1	17.11	
9	30	Игра в волейбол по правилам	1	18.11	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (1ч)					
1	31	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	19.11	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16ч)					
1	32	Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Висы.	1	24.11	
2,3,4	33,34, 35	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине (ю). Развитие силы. Упражнения на гимнастической скамейке (д). Формы и виды физических упражнений.	3	25.11 26.11 01.12	
5,6	36,37	Акробатические элементы. Развитие силы. Технические характеристики висов и упоров.	2	02.12 03.12	
7,8	38,39	Акробатические элементы. Развитие координационных способностей. Технические характеристики висов и упоров.	2	08.12 09.12	
9,10	40,41	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Технические характеристики опорных прыжков.	2	10.12 15.12	
11,12	42,43	Акробатические элементы. Развитие силы. Технические характеристики опорных прыжков.	2	16.12 17.12	
13,14	44,45	Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Технические характеристики акробатических упражнений.	2	22.12 23.12	
15	46	Акробатическая комбинация. Развитие координационных качеств. Развитие физических качеств.	1	24.12	
16	47	Выполнение акробатической комбинации на технику. Развитие физических качеств. Зачет	1	12.01	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (1ч)					
1	48	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	13.01	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (1ч)					
1	49	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Формы организации занятий физической культурой.	1	14.01	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21ч)					
1	50	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с	1	19.01	

		палками			
2	51	Скользкий шаг без палок и с палками	1	20.01	
3	52	Попеременный двухшажный ход	1	21.01	
4	53	Подъем в гору скользящим шагом	1	26.01	
5	54	Одновременные ходы. Эстафеты	1	27.01	
6	55	Повороты переступанием в движении	1	28.01	
7	56	Передвижение коньковым ходом.	1	02.02	
8	57	Попеременные ходы. Эстафеты	1	03.02	
9	58	Торможение и поворот упором	1	04.02	
10	59	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	09.02	
11	60	Преодоление подъемов и препятствий	1	10.02	
12	61	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	11.02	
13	62	Преодоление подъемов и препятствий	1	16.02	
14	63	Прохождение дистанции до 5км	1	17.02	
15	64	Передвижение коньковым ходом.	1	18.02	
16	65	Повороты переступанием в движении	1	24.02	
17	66	Преодоление подъемов и препятствий	1	25.02	
18	67	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1	02.03	
19	68	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	03.03	
20	69	Передвижение коньковым ходом.	1	04.03	
21	70	Передвижение коньковым ходом.	1	09.03	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ (5ч)					
1	71	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	10.03	
2	72	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	11.03	
3	73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	16.03	
4	74	Учебная игра в баскетбол	1	17.03	
5	75	Игра в баскетбол по правилам	1	18.03	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.					
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ (10)					
1	76	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	23.03	
2	77	Варианты техники приема и передач мяча	1	24.03	
3	78	Варианты подач в волейболе.	1	25.03	
4	79	Варианты нападающего удара через сетку.	1	06.04	
5	80	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	07.04	
6	81	Игра по упрощенным правилам	1	08.04	
7	82	Учебная игра в волейбол	1	13.04	
8	83	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	14.04	
9	84	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	15.04	
10	85	Учебная игра в волейбол	1	20.04	
Р.К. РУССКАЯ ЛАПТА (5ч)					

1	86	История русской лапты. Правила игры в русскую лапту	1	21.04	
2	87	Техника передвижений, ловля и передача малого мяча. Игра в мини-лапту	1	22.04	
3	88	Техника ударов по мячу. Игра в мини-лапту	1	27.04	
4	89	Правила игры в мини-лапту. Жесты судей. Игра в мини-лапту	1	28.04	
5	90	Учебная игра	1	29.04	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12ч)					
1	91	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	04.05	
2,3	92,93	Бег 60 м. Бег с ускорениями по 20-30 м	2	05.05 06.05	
4,5	94,95	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	2	11.05 12.05	
6	96	Бег 100м. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1	13.05	
7,8,9	97,98, 99	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	3	18.05 19.05 20.05	
10	100	Метание гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	25.05	
11	101	Метание гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов.	1	26.05	
12	102	Подведение итогов года	1	27.05	

