



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
Кенадского сельского поселения  
Ванинского муниципального района  
Хабаровского края

Принято:  
Руководитель МО  
учителей естественно  
гуманитарного цикла  
 Коноплева Е.А.  
«02» сентября 2020г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
по УВР

 Новоженикова М.Г.  
«02» сентября 2020г.

Утверждено:  
Директор

 Тречка О.Н.  
«02» сентября 2020г.



Рабочая программа  
по физической культуре 10 класс

Разработчик: Далигин А.В.

с. Кенада

2020

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 2

Всего количество часов в году по плану 68

Класс: 10

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2016 г.

## Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы, планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие модули: лёгкая атлетика, спортивные игры, самбо, и модуль по выбору лыжная подготовка. Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются спортивные игры. Модуль самбо состоит из гимнастики и введения в самбо, изучается в 1 и 4 четвертях.

Гимнастика с основами самбо (22 часа). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

Самбо: Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки;

боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Лёгкая атлетика (14 часов). Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Спортивные игры (22 часа). Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Лыжная подготовка (10 часов) Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

## Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

Разделы	10
1. Легкая атлетика	14
2. Баскетбол	12
3. Волейбол	10
4. Гимнастика	12
5. Основы самбо	10
6. Лыжная подготовка	10
7. Основы знаний о физической культуре	
Общее количество часов	68
Часов в неделю	2

## Распределение часов по четвертям

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	8ч.			6ч.
2. Баскетбол		12ч.		
3. Волейбол			10ч.	
4. Гимнастика	8ч.			4 ч.
5. Основы самбо		4 ч.		6 ч.
6. Лыжная подготовка			10ч.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ урока	дата	по факту	тема урока	Планируемые результаты
Модуль легкая атлетика				
1	01.09		Разучивание техники старта и финиша	Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами. Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Знать и соблюдать требования безопасности, правила. Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.
2	02.09		Бег на короткие дистанции	
3	09.09		Бег на длинные дистанции	
4	14.09		Прыжок с места в длину	
5	16.09		Метания мяча в длину	
6	21.09		Челночный бег	
7	23.09		Эстафетный бег	
8	28.09		Легкоатлетические соревнования	
30.09				
9	30.09		Перекуты в группировке вперед	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
10	05.10		Кувырок прыжком	
11	07.10		Стойка на лопатках	
12	12.10		Стойка гимнастический мостик	
13	14.10		Стойка на трех точках	
14	19.10		Выход в стойку на руках	
15	21.10		Комбинации из кувырков и стоек	



16	02.11		Акробатическая комбинация зачет	Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.
17	09.11		Самбо, приемы самостраховки	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник.</p>
18	11.11	Освоение группировки, перекаты		
19	16.11	Захваты и удержания		
20	18.11	Выведение из равновесия		
23				
21	23.11		Баскетбол, инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста и волейболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p>
22	25.11		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.	
23	30.11		Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.	
24	02.12		Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	

25	07.12		Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	<p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Демонстрировать пространственное мышление.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол и волейбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола и волейбола, в том числе в повседневной жизни</p>
26	09.12		Учет ведения мяча	
27	14.12		Учет броска мяча	
28	16.12		Действия игроков в нападении	
29	21.12		Действия игроков в защите	
30	23.12		Быстрый прорыв	
31			Позиционное нападение	
32			Индивидуальная опека	
33			Волейбол, вводный урок. Перемещения игроков.	
34			Прием мяча сверху	
35			Прием мяча снизу	
36			Комбинирование верхнего и нижнего приема	
37			Подачи мяча снизу	
38			Подачи мяча сверху	
39			Прием мяча с подачи	
40			Нападающий удар	
41			Учет приема передачи мяча	
42			Учет подачи мяча	
Модуль Лыжная подготовка				
43			Подбор лыжного инвентаря, инструктаж по ТБ	<p>Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.</p> <p>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.</p>
44			Повороты переступанием	
45			Спуски и подъемы	
46			Двухшажный ход	
47			Одношажный ход	
48			Бесшажный ход	

49			Двухшажный попеременный шаг	Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложнокоординационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.
50		Одношажный одновременный шаг		
51		Гонка преследования		
52		Лыжные соревнования		
Модуль самбо				
53			Самбо, страховка при падении	Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях
54			Подножки	
55			Броски захватом ног	Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.
56			Подсечки	
57			Удержания лежа	
58			Уходы от удержания	
59			Упражнения в равновесии	
Модуль гимнастика				
60			Опорный прыжок, наскок и соскок	Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять опорные прыжки. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.
61			Опорный прыжок ноги вместе	

62			Опорный прыжок ноги врозь	Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.
Модуль легкая атлетика				
63			Челночный бег	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега. Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.
64			Прыжки в высоту	
65			Прыжки в длину	
66			Метание мяча с разбега	
67			Эстафетный бег	
68			Бег 1000 метров	