

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 г. Петровска - Забайкальского»

РАССМОТРЕНО:
На заседании
Кафедры ТИФК
Протокол №__ от
«-31-»---08- 2020г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по НМР
__ Мильчук. Т.Д.
01.09.2020

УТВЕРЖДАЮ:
Директор гимназии
Леонова Г.В.
Приказ № -1- от
«-01-» -09-2020г.

Рабочая программа по физической культуре

10 класс

Разработал:
Учитель физической культуры
Налётов И. Л.

2020 -2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для учащихся 10 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2019г). В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» обязательный предмет, на его преподавание отводится: 68 часов в год.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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.

3. Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ 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.

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.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

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

Физическое совершенствование

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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

4. Тематическое планирование

1.1 СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ, ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ. (1-й из 1 ч.)
1.2 НИЗКИЙ СТАРТ (30-40 М). СТАРТОВЫЙ РАЗГОН. (1-й из 1 ч.)
1.3 СТАРТОВЫЙ РАЗГОН. (1-й из 1 ч.)
1.4 БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ (70-80 М). (1-й из 1 ч.)
1.5 РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ. ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. (1-й из 1 ч.)
2.1 ПРЫЖОК В ДЛИНУ С 11-13 БЕГОВЫХ ШАГОВ. (1-й из 1 ч.)
2.2 ОТТАЛКИВАНИЕ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, (1-й из 1 ч.)
2.3 РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ. (1-й из 1 ч.)
3.1 МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ С 5-6 ШАГОВ. (1-й из 1 ч.)
3.2 ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ (3=10). РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ. ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. (1-й из 1 ч.)

3.3 СОРЕВНОВАНИЕ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ, РЕКОРДЫ. МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ. (1-й из 1 ч.)
4.1 БЕГ 1000 М. (1-й из 1 ч.)
4.2 БЕГ (1500 М). СПОРТИВНАЯ ФУТБОЛ. (1-й из 1 ч.)
4.3 БЕГ (3000 М) М. НА РЕКЗУЛЬТАТ (1-й из 1 ч.)
4.4 БЕГ (2000 М) Д. НА РЕЗУЛЬТАТ. (1-й из 1 ч.)
4.5 БЕГ (100 М). НА РЕЗУЛЬТАТ. (1-й из 1 ч.)
6.5 ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ПАССИВНЫМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ, С СОПРОТИВЛЕНИЕМ НА МЕСТЕ. (1-й из 1 ч.)
6.6 ЗОННАЯ ЗАЩИТА (2=1=2). (1-й из 1 ч.)
6.7 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В БРОСКАХ. (1-й из 1 ч.)
6.8 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ (ВЫРЫВАНИЕ, ВЫБИВАНИЕ, НАКРЫТИЕ БРОСКИ). (1-й из 1 ч.)
6.9 НАПАДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЗАСЛОН. (1-й из 1 ч.)
6.10 НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ. (1-й из 1 ч.)
6.11 РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. (1-й из 1 ч.)
6.12 ЖОНГЛИРОВАНИЕ. (1-й из 1 ч.)
6.13 ВЕДЕНИЕ МЯЧА В РАЗНЫХ СТОЙКАХ. (1-й из 1 ч.)
6.14 УПРАЖНЕНИЯ В ВЕДЕНИИ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ. (1-й из 1 ч.)
6.15 БРОСКИ МЯЧА. (1-й из 1 ч.)
6.16 УПРАЖНЕНИЯ В БРОСКАХ В ПРЫЖКЕ С МЕСТА. (1-й из 1 ч.)
7.1 ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ. (1-й из 1 ч.)
7.2 ОРУ С ГАНТЕЛЯМИ, НА СНАРЯДАХ. (1-й из 1 ч.)
6.1 ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ. (1-й из 1 ч.)
6.2 БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ (3=2). (1-й из 1 ч.)
6.3 ЗОННАЯ ЗАЩИТА (2=3). (1-й из 1 ч.)
6.4 БРОСОК МЯЧА В ПРЫЖКЕ СО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ. (1-й из 1 ч.)
7.3 ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ. (1-й из 1 ч.)

7.4 ПОДЪЁМ ПЕРЕВОРОТОМ. (1-й из 1 ч.)
7.5 ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ, ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ВОСЕМЬ. (1-й из 1 ч.)
7.6 УПОР ПРИСЕВ НА ОДНОЙ НОГЕ (Д), РАЗВИТИЕ СИЛЫ. (1-й из 1 ч.)
7.7 ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ В ДВА ПРИЁМА. (1-й из 1 ч.)
7.8 ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ, ОРУ НА МЕСТЕ. (1-й из 1 ч.)
7.9 СЕД УГЛОМ. СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ. (1-й из 1 ч.)
7.10 КУВЫРОК ВПЕРЁД-НАЗАД ОРУ. (1-й из 1 ч.)
7.11 ОРУ С ОБРУЧАМИ. (1-й из 1 ч.)
7.12 РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. (1-й из 1 ч.)
7.13 ОРУ СО СКАКАЛКАМИ. (1-й из 1 ч.)
7.14 КОМБИНАЦИЯ ИЗ РАЗУЧЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ. (1-й из 1 ч.)
7.15 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (1-й из 1 ч.)
7.16 ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ. (1-й из 1 ч.)
8.1 РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. (1-й из 1 ч.)
8.2 ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ. (1-й из 1 ч.)
8.3 НАПАДЕНИЕ ЧЕРЕЗ 3-Ю ЗОНУ. (1-й из 1 ч.)
8.4 ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ШЕРЕНГАХ СО СМЕНОЙ МЕСТА. (1-й из 1 ч.)
8.5 ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПРЫЖКЕ. (1-й из 1 ч.)
8.6 НАПАДЕНИЕ ЧЕРЕЗ 4-Ю ЗОНУ. (1-й из 1 ч.)
8.7 НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА, ПРИЁМ МЯЧА ОТ СЕТКИ. (1-й из 1 ч.)
8.8 НАПАДЕНИЕ ЧЕРЕЗ 2-Ю ЗОНУ. (1-й из 1 ч.)
8.9 ГРУППОВОЙ БЛОК. (1-й из 1 ч.)
8.10 ВЕРХНЯЯ ПРЯМА ПОДАЧА. (1-й из 1 ч.)
8.11 ПРИЁМ ПОДАЧИ. (1-й из 1 ч.)
8.12 ТАКТИКА ИГРЫ. (1-й из 1 ч.)
8.13 ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ. (1-й из 1 ч.)
8.14 ТАКТИКА ЗАЩИТЫ. (1-й из 1 ч.)
9.1 БЕГ (23МИН). СПОРТИВНАЯ ИГРА ФУТБОЛ. (1-й из 1 ч.)

9.2 ПРЕОДОЛЕНИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ. (1-й из 1 ч.)
9.3 БЕГ НА РЕЗУЛЬТАТ (2000 М) Д. (3000 М) Ю. (1-й из 1 ч.)
10.1 ФИНИШИРОВАНИЕ. БЕГ НА РЕЗУЛЬТАТ (100 М)). (1-й из 1 ч.)
10.2 ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ (3=10). РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ. (1-й из 1 ч.)
10.3 М (1-й из 1 ч.)
10.4 ОРУ. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ. (1-й из 1 ч.)
10.5 ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С11-13 ШАГОВ РАЗБЕГА. ПРИЗЕМЛЕНИЕ. (1-й из 1 ч.)