

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»  
(МАОУ СОШ №20)**

мкр-н Менделеево, 6, г. Тобольск, Тюменская область, 626128  
Телефон (3456) 36-33-16, тел./факс (3456)36-23-17, 36-33-43 E-mail [School43-mendeleevo@mail.ru](mailto:School43-mendeleevo@mail.ru)

---

СОГАСОВАНО:

 И.В. Першина, заместитель  
директора по учебной работе  
«30» августа 2017 года



Утверждена  
приказом директора  
от 31.08.2017 № 184

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Класс: 10**

**Количество часов в год: 102**

**Количество часов в неделю: 3**

**Учитель: Зинина Ольга Александровна**

**2017 – 2018 учебный год**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Класс: 10**

**Количество часов в год: 102**

**Количество часов в неделю: 3**

**Учитель: Зинина Ольга Александровна**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 07.06.2017) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Учебный план МАОУ СОШ № 20 на 2017 – 2018 учебный год, утвержденный приказом директора № 183 от 31.08.2017;
- Лях В. И., Зданевич А. А. ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ // Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов, 4 – издание, Москва «Просвещение», 2007.

Программа обеспечена учебником: Лях В.И. «Физическая культура».– М.: Просвещение, 2014.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

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, КУРСА**

*(прописными буквами в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки оканчивающих среднюю школу)*

### **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; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс (3 ч в неделю, всего 102 ч)

№ уроков	Тема. Содержание темы	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (18 часов)</b>		
1 (1)	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	1
2 (2)	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	1
3 (3)	Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)	1
4 (4)	Равномерный бег на 1000 метров	1
5 (5)	Бег на 60 метров	1
6 (6)	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	1
7 (7)	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	1
8 (8)	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	1
9 (9)	Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	1
10 (10)	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	1
11 (11)	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	1
12 – 13 (12 – 13)	Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	2
14 (14)	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1
15 (15)	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	1
16 (16)	Бег на 100 метров на результат	1
17 (17)	Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	1
18 (18)	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	1
<b>Раздел 2. Футбол (8 часов)</b>		
1 (19)	Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	1
2 (20)	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1
3 (21)	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1
4 (22)	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1
5 – 6 (23 – 24)	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	2
7 – 8 (25 – 26)	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2
<b>Раздел 3. Баскетбол (9 часов)</b>		
1 (27)	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	1
2 (28)	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1
3 (29)	Варианты бросков мяча в корзину в движении	1
4 (30)	Тактика стремительного нападения в баскетболе	1
5 (31)	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	1
6 (32)	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1
7 (33)	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	1
8 – 9	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству	2

(34 – 35)	учащихся	
<b>Раздел 4. Волейбол (14 часов)</b>		
1 (36)	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1
2 (37)	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	1
3 (38)	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	1
4 (39)	Совершенствование прямой верхней передачи	1
5 – 6 (40 – 41)	Совершенствование прямого нападающего удара	2
7 (42)	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	1
8 (43)	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	1
9 (44)	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	1
10 (45)	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	1
11 – 12 (46 – 47)	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2
13 – 14 (48 – 49)	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2
<b>Раздел 5. Кроссовая подготовка (3 часа)</b>		
1 (50)	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	1
2 (51)	Бег в равномерном темпе до 12 минут	1
3 (52)	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (4 часа)</b>		
1 (53)	Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	1
2 (54)	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	1
3 (55)	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4	1
4 (56)	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	1
<b>Раздел 7. Баскетбол (2 часа)</b>		
1 (57)	Игра в «Стритбол» по основным правилам	1
2 (58)	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
<b>Раздел 8. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)</b>		
1 (59)	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	1
2 (60)	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1
3 (61)	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	1
4 (62)	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	1
5 – 6 (63 – 64)	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	2
7 – 8 (65 – 66)	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	2
<b>Раздел 9. Легкая атлетика (9 часов)</b>		
1 (67)	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	1
2 (68)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-	1

	5 кг)	
3 (69)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	1
4 (70)	Равномерный бег до 12 минут	1
5 (71)	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	1
6 (72)	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	1
7 (73)	Прыжковые упражнения , выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	1
8 (74)	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	1
9 (75)	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	1
<b>Раздел 10. Волейбол (4 часа)</b>		
1 (76)	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	1
2 (77)	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	1
3 – 4 (78 – 79)	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2
<b>Раздел 11. Баскетбол (2 часа)</b>		
1 (80)	Комбинации из изученных элементов баскетбола	1
2 (81)	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
<b>Раздел 12. Легкая атлетика (17 часов)</b>		
1 (82)	Совершенствование техники тройного прыжка с места	1
2 – 3 (83 – 84)	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	2
4 (85)	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
5 (86)	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	1
6 (87)	Бег на 100 метров	1
7 (88)	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1
8 (89)	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1
9 (90)	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1
10 (91)	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	1
11 (92)	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	1
12 (93)	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	1
13 (94)	Учётный урок: прыжки в длину с места	1
14 (95)	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	1
15 (96)	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
16 (97)	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	1
17 (98)	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
<b>Раздел 13. Футбол (4 часа)</b>		
1 (99)	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
2 – 3 (100 – 101)	Повторение пройденных теоретических тем по ФК	2
4 (102)	Подведение итогов учебного года	1