

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королев Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 14»



## **Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) 10 класс**

Составитель: Голодяева Татьяна Владимировна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории.

Смольков Иван Михайлович,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории.

Резчиков Кирилл Игоревич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории.

2020 г.

## Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з), Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 14 и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2015г.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 10-ых классов. Уровень изучения предмета - базовый. Данная программа рассчитана на 105 часа в год.

Рабочая программа составлена на общий объём учебной нагрузки **105 часов** (по 3 часа в неделю за 35 учебных недель).

Программа рассчитана на **базовый** уровень освоения.

Программа ориентирована на использование в образовательном процессе **учебника**: Физическая культура. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2015.

**Цель:** 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.

### Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Особенности оценивания уровня образовательных результатов по предмету «Физической культуре»**

Оценивание уровня индивидуальных результатов учащихся по предмету «Физическая культура» ведется в соответствии с положением МБОУ СОШ №14 «Об оценивании и аттестации обучающихся по физической культуре».

Критериями достижения образовательных результатов по предмету «Физическая культура» являются положительная индивидуальная динамика показателей выполнения контрольных упражнений, познавательная и двигательная активность обучающихся.

Обучающиеся, имеющие подготовительную медицинскую группу здоровья, занимаются по данной программе с учетом рекомендаций медицинского работника и с варьированной нагрузкой.

Результаты освоения программы по «Физической культуре» детей с ОВЗ, хроническими заболеваниями являющиеся противопоказаниями для отдельных видов двигательной активности контролируются по блокам содержания «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности».

Критериями, позволяющими оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта являются нормативы ВФСК ГТО.

#### V ступень (юноши и девушки 16 - 17 лет)

##### Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири (раз)	15	25	35	-	-	-
	или из виса лёжа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	-	-	-	9	10	16
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7	Метание гранаты 700 г (500 г) на дальность (м)	27	32	38	13	17	21
8	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без у/в	Без у/в	0.41	Без у/в	Без у/в	1.10
10	Стрельба из ПВ стоя или сидя с опорой локтей, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	или стрельба из электронного оружия стоя или сидя с опорой локтей, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Количество испытаний в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

#### У десятиклассников будут сформированы:

- основы российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- уважительное отношение к спортивным достижениям и традициям многонационального народа России;
- положительная мотивация и устойчивый интерес к занятиям по предмету «Физическая культура»;
- представление о ценности здоровья, здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность регулировать свое поведение согласно общественным нормам, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

#### Десятиклассники получают возможность для формирования:

- морального сознания и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- опыта поведения на спортивных площадках,
- способности соблюдать правила спортивных игр, соревнований и т.п.

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

#### **Десятиклассник 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).

#### **Десятиклассник 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.

#### **Предметные результаты по разделам программы**

##### ***Основы знаний по физической культуре:***

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю развития зимних видов спорта;
- уметь составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

## Спортивные игры:

### **Баскетбол**

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

### **Волейбол**

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

### **Футбол (мини-футбол)**

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» - Юн; прыжок боком с поворотом на 90\* - Д;
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- выполнять стойку на голове и руках (Юн); кувырка из равновесия (Д);
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

### **Легкая атлетика:**

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать мяч с места, с разбега.
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн)
- знать технику выполнения эстафетного бега.

### **Лыжная подготовка:**

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;



- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- знать технику конькового хода;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 4 км (Юн)

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Основы знаний по физической культуре** (в процессе уроков) осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

**Легкая атлетика (24 час)** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Спортивные игры (21 час)** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых

упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

*Гимнастика с элементами акробатики (27 часов)* содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

*Лыжная подготовка (18 часов)* позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

#### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН(10 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	27
1.5	Лыжная подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

*СОГЛАСОВАНО:*

*Протокол заседания методического  
объединения учителей физической  
культуры от 31.08.2020 № 01  
Руководитель ШМО*

*/Резчиков К.И./*

---

*«31» августа 2020 год*

*СОГЛАСОВАНО:*

*Заместитель директора по УВР*

*/Шахова Е.Ю./*

---

*«31» августа 2020 год*

Королёв 2020