

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 70»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор средней школы № 70

_____ И.И. Луковикова

Приказ

от «01» сентября 2019 г.

№ 01-08/336

Рабочая программа

по физической культуре

в 10а классе

на 2019-2020 учебный год

Учитель:

г. Ярославль

2019

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС СОО (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413);
3. Образовательная программа общеобразовательного учреждения (утверждена приказом директора от 01.09.2019 № 01-08/336);
4. Положение о рабочей программе учебного предмета средней школы №70;
5. Учебный план ОУ (утверждён приказом директора от 01.09.2019 № 01-08/336);
6. Календарный учебный график ОУ (утвержден приказом директора от 01.09.2019 № 01-08/335);
7. Примерная программа по учебному предмету
8. Приказ директора школы от 01.09.2019 № 01-08/336 о перечне учебников.

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение **физической культуры** в 10а классе отводится 3 ч. в неделю.

Таким образом, при 34 учебных неделях общее количество, отведенное на изучение предмета, составляет 102 ч.

2. Планируемые предметные результаты освоения по физической культуре на уровень обучения отражены в образовательной программе школы.

Планируемые предметные результаты в 10а классе

Планируемые предметные результаты	Тема/раздел Содержание программы	10 класс	
		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение	Легкая атлетика Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Т/Б на уроках лёгкой атлетики. ОРУ в движении. Развитие быстроты: 4х30 м., 2х100м. Подвижные игры с прыжками в длину. ОРУ в движении. Совершенствование техники «низкого старта» и стартового разгона (2х100м). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. СУ. ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие силовых способностей. ОРУ в движении. Бег 100 м (У). Разучивание техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка	– 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	– <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> – <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>

<p>основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>в длину с разбега. ОРУ. Разучивание техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Подвижные игры с прыжками в длину. Развитие общей выносливости (бег 5-7 минут). ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Подвижные игры с прыжками в длину и бегом «салки мячом». Развитие силовых способностей . СУ. ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Бег 1000 м (У). ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега (У). Развитие скоростно-силовых качеств. СУ. ОРУ. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Совершенствование техники метания гранаты. Подвижные игры. ОРУ. Метание гранаты (У). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс). ОРУ в парах. Совершенствование техники передачи эстафеты. Развитие специальной выносливости (бег 4х 500 метров, отдых 3-5 минут). СУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств (метание гранаты).</p>	<p>физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	
--	--	--	--

	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Подвижные игры с бегом. ОРУ. Бег 3000м. юноши, 2000 м. девушки.(У)</p> <p>ОРУ в парах. Техника передачи эстафеты (У). Развитие скоростно-силовых качеств (метание гранаты). Подвижные игры с бегом. ОРУ. ОФП. Полоса препятствий. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег средние и длинные дистанции. Развитие силовых способностей. СУ. ОРУ. Челночный бег 3 x 10м. Подготовка к соревновательной деятельности; в прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (подбор индивидуального разбега). Подвижная игра. ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (подбор индивидуального разбега). Полоса препятствий. ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование метания мяча в</p>		
--	--	--	--

	<p>цель (вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены). Прыжки в высоту способом «перешагивание» (У).</p> <p>СУ. ОРУ с гантелями.</p> <p>Совершенствование техники «низкого старта», финиширования.</p> <p>Совершенствование метания мяча в цель (вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены). Развитие общей выносливости 5-6 минут.</p> <p>ОРУ. Метание мяча в цель (У).</p> <p>Развитие общей выносливости 7-8 минут.</p> <p>Правила соревнований по лёгкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения.</p> <p>Развитие быстроты (2х60м, 1х100м).</p> <p>Метание гранаты с 6-8 шагов разбега.</p> <p>ОРУ. Беговые упражнения. Бег 100 м (У). Техника метания гранаты с 6-8 шагов разбега.</p> <p>ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафеты. Бег 1000 м (У).</p> <p>ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафеты.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега.</p> <p>Повторный бег 4х500м, юноши, 3х500м. девушки.</p> <p>ОРУ. Спортивная ходьба. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.</p>		
--	--	--	--

	<p>Подготовка к соревновательной деятельности; плавании . ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости 10 минут.</p> <p>Беговые упражнения. Бег 2000 м девушки, 3000 м юноши (У). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»(У).Эстафеты (250 м).</p>		
<p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p>	<p>Гимнастика Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ. Комбинация по акробатике. Прыжки через скакалку. ОРУ с гимнастической палкой. Переворот боком. Комбинация по акробатике. ОФП. ОРУ с гимнастической палкой. Комбинация по акробатике. Упражнения на перекладине (ю), упражнения на бревне (д). Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические</p>	<p>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p>	<p>– <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p>– <i>осуществлять судейство</i></p>

<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>комбинации (на спортивных снарядах).</p> <p>ОРУ. Строевые упр. Комбинация по акробатике. Упражнения на перекладине (ю), упражнения на бревне (д). Развитие силовых способностей.</p> <p>ОРУ. СУ. Комбинация по акробатике (У). Упражнения на перекладине (ю), упражнения на бревне (д). Упражнение с обручем на 32 счёта. Упражнения на перекладине (ю), упражнения на бревне (д) (У). Прыжки через скакалку. Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>ОРУ. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку за 2 мин (У).</p> <p>ОРУ. Упражнения на брусьях. Упражнения со скакалкой на 32 счёта (У).</p> <p>ОРУ. Упражнения на брусьях. Изучение техники опорного прыжка.</p> <p>ОРУ. Упражнения на брусьях. Закрепление техники в опорном</p>	<p>— составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>— составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>— определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>— практически использовать приемы защиты и самообороны;</p>	<p><i>в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
---	--	---	--

	<p>прыжке. Развитие силовых способностей.</p> <p>Вольные упражнения под музыку.</p> <p>Упражнения на брусьях (У).</p> <p>Совершенствование техники в опорном прыжке.</p> <p>Вольные упражнения под музыку.</p> <p>Опорный прыжок (У). Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Вольные упражнения под музыку (У). Круговая тренировка.</p> <p>Силовые упражнения в парах.</p> <p>Элементы борьбы стоя и лежа.</p> <p>Передняя подножка (Ю).</p> <p>Ритмическая гимнастика (Д).</p> <p>ОРУ гантелями. Бросок через бедро (Ю). Ритмическая гимнастика (Д).</p> <p>Развитие гибкости. Правила соревнований в борьбе.</p> <p>ОРУ. Защита от ударов в голову (Ю).</p> <p>Танцевальная аэробика (Д). Развитие координационных способностей.</p> <p>Типы телосложения. Влияние физических упражнений на телосложение. ОРУ. Приемы борьбы в положении лежа (Ю). Степ-аэробика (Д),</p> <p>СУ. ОРУ. Преодоление стелизированной полосы препятствия. Развитие координационных способностей.</p> <p>ОРУ. Соревнования в личном первенстве по гимнастике. Развитие координационных способностей.</p>		
--	---	--	--

	ОРУ. Соревнования по борьбе (Ю). Зачетная комбинация по аэробике (Д).		
<p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с</p>	<p>Лыжная подготовка. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Оздоровительные системы физического воспитания. Передвижение на лыжах, развитие общей выносливости. Совершенствование способов передвижения спусков и подъёмов. Равномерное передвижение на лыжах 20-25 мин. Совершенствование способов передвижения, спусков и подъёмов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Развитие быстроты: 3х250 м. Техника одновременных ходов. Повороты на спуске изученными способами. Развитие выносливости. Переход с хода на ход. Техника одновременных ходов. Равномерное передвижение 15 мин. Переход с хода на ход. Техника одновременных ходов (У). Спуски с горы. Переменное передвижение 1,5-2 км. Повороты на спуске изученными способами (У). Эстафеты. Переход с хода на ход. Техника</p>	<p>— определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>— знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>— характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>— практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>— проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>— выполнять нормативные требования испытаний</p>

<p>учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>торможения на спуске. Коньковый ход. Эстафеты. Переход с хода на ход (У). Коньковый ход. Равномерное передвижение 15-20 мин. Коньковый ход. Лыжная гонка 3 км (Ю), 2 км (Д). (У). Равномерное передвижение на лыжах 20-25 мин. Способы перехода с хода на ход. Эстафеты. Способы преодоления естественных препятствий. Развитие скоростной выносливости. Основы горнолыжной техники. Развитие общей выносливости. Тактика лыжных гонок. Учет по технике лыжных ходов. Способы перехода с хода на ход. Снежный биатлон». Развитие скоростных способностей. Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревнования на дистанциях 3 и 5 км. Способы преодоления естественных препятствий. Развитие скоростной выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление подъемов и впадин. Развитие общей выносливости. Зачет по технике лыжных ходов. Равномерное передвижение 15 мин.</p>	<p>— составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p>	<p>(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
--	--	---	---

	<p>Техника торможения на спуске. Эстафета.</p>		
--	--	--	--

--	--	--	--

<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>6) для слепых и</p>	<p>Спортивные игры. ОРУ. Прыжковые упражнения. Тесты по физической культуре (У). ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование бросков мяча при сопротивлении соперника. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование ведения мяча. Закрепление техники нападения быстрого прорыва Учебная игра.</p>	<p>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного</p>

<p>слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p>	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование техники быстрого прорыва. Передачи мяча в движении. Учебная игра. ОРУ. Прыжковые упражнения. Тактические действия в нападение против зонной защиты. Передачи мяча в движении. Учебная игра. ОРУ. Прыжковые упражнения. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра. ОРУ. Беговые упражнения. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра. ОРУ. Прыжковые упражнения. Тактические действия в нападение против зонной защиты. Обманные движения. Учебная игра. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. ОРУ. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра. ОРУ. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Учебная игра. ОФП. ОРУ. Совершенствование техники и</p>	<p>и вредных привычек; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – 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;</p>	<p>досуга; – 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; – осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
---	---	---	--

	<p>тактических действий игроков в баскетболе. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Учебная игра в баскетбол с соблюдением основных правил и жестов судьи.</p> <p>ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической подготовке (У).</p> <p>ОРУ. Передачи мяча в волейболе. Приём мяча после подачи. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча в движении. Подачи мяча изученными способами. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Подачи мяча изученными способами. Развитие силовых способностей.</p> <p>ОРУ. Передачи мяча (У). Одиночный блок. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Прыжковые упражнения. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Приём мяча после подачи. Развитие быстроты.</p> <p>ОРУ. Одиночный блок. Нападающий удар. Подача мяча (У).</p> <p>ОРУ. Прыжковые упражнения. Одиночный блок (У). Нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Беговые упражнения.</p>		
--	--	--	--

	<p>Индивидуальные тактические действия в обороне Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Индивидуальные тактические действия в обороне. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Комбинации на освоение техники передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра (судейство).</p> <p>ОРУ. Организация досуга. Нижняя прямая подача (по зонам). Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей.</p> <p>ОРУ. Прием мяча от сетки. Одиночное блокирование. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре.</p> <p>ОРУ. Верхняя прямая подача (по зонам). Групповое блокирование.</p>		
--	---	--	--

	Развитие координационных способностей. Теоретический и практический зачет по правилам и технике волейбола.		
--	---	--	--

3. Содержание учебного предмета физической культуры с указанием форм организации учебных занятий, на уровень отображено в образовательной программе школы.

Содержание учебного предмета физической культуры в 10 классе отражено в календарно-тематическом планировании.