


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 им К.И. Пушновой»  
г. Брянска

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 Л.В. Свиридова/

« 3 » августа 2020 г.

«Утверждаю»

приказ № 53

от « 22 » августа 2020 г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

для 10 класса

на 2020 – 2021 учебный год

Программа составлена на основе авторской программы Лях В. И.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»  
В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).  
учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват.  
учреждений. М.: Просвещение, 2016.

Количество часов в неделю: 2 ч.

Количество часов в учебном году: 70 ч.

Составитель: Жеребцов Владислав Николаевич

г. Брянск  
2020г.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Характеризовать Олимпийские игры древности как явления культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое направление каждого из них. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекцию. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена

Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Раскрывать понятие здорового образа жизни,

выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме Дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения

упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

### ***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий

физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.

### ***Спортивные игры***

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в

баскетбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха

Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать



трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

### ***Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка***

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу. Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Учащийся получит возможность знать/понимать:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового

зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Тематическое планирование:**

Легкая атлетика-----	36ч.
Гимнастика с элементами акробатики-----	7ч.
Спортивные игры-----	27ч.
Итого-----	70ч

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	
		По плану	По факту
1	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника безопасности.	01.09.20	
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	04.09.20	
3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег по виражу. Финиширование.	08.09.20	
5	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег по прямой.	11.09.20	
6	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Контрольный норматив 60 метров.	15.09.20	
7	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт. Бег по прямой и повороту. Контрольный норматив 1000 метров.	18.09.20	
8	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Финиширование. Бег 5 минут. Контрольные нормативы 30 метров	22.09.20	
9	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 2000 метров	29.09.20	
10	Метание малого мяча. Выбрасывание и держание снаряда. Финальное усилие в метание малого мяча	02.10.20	
11	Метание малого мяча. Финальное усилие в метание малого мяча.	06.10.20	
12	Метание малого мяча. Контрольный норматив в метание гранаты.	09.10.20	

13	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Контрольный норматив. Челночный бег 3 по 10 метров	13.10.20	
14	Прыжковые упражнения. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Контрольный норматив прыжок с места (см)	16.10.20	
15	Прыжковые упражнения. Полет и приземление в прыжках в длину. Прыжок через скакалку за 1 мин.	20.10.20	
16	Прыжковые упражнения. Контрольный норматив в прыжках в длину с разбега (см)	23.10.20	
17	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Контрольный норматив подтягивание	27.10.20	
18	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Контрольные нормативы отжимание	30.10.20	
19	Техника передвижений. Техника передачи мяча двумя руками сверху	10.11.20	
20	Техника приема мяча двумя руками снизу	13.11.20	
21	Варианты подачи мяча	24.11.20	
22	Нижняя прямая подача мяча Техника передачи мяча (к)	27.11.20	
23	Техника верхней прямой подачи мяча	01.12.20	
24	Техника приема мяча двумя руками снизу	04.12.20.	
25	Техника прямого нападающего удара	08.12.20	
26	Техника прямого нападающего удара	11.12.20.	
27	Техника выполнения подачи мяча	15.12.20.	
28	Позиционное нападение с 3-й зоны	18.12.20.	
29	Позиционное нападение	22.12.20	
30	Техника одиночного блокирования	25.12.20	

31	Техника группового блокирования	29.12.20	
32	Варианты блокирования	12.01.21	
33	Групповые и командные тактические действия	15.01.21	
34	Акробатическая комбинации	19.01.21.	
35	Суставная гимнастика	22.01.21.	
36	Техника упражнений для мышц плечевого пояса Техника упражнений для мышц пресса.	26.01.21.	
37	Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	29.01.21	
38	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу	02.02.21	
39	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу	05.02.21.	
40	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу	09.02.21.	
41	Волейбол. Стойка игрока	12.02.21.	
42	Волейбол. Зачет передачи мяча двумя руками сверху над собой.	16.02.21.	
43	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	19.02.21.	
44	Волейбол. Зачет передачи мяча снизу двумя руками	23.02.21	
45	Волейбол. Зачет передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу	26.02.21	
46	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу	02.03.21	
47	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу	05.03.21.	
48	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	09.03.21.	

49	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	<i>12.03.21.</i>	
50	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Зачет верхней прямой подачи мяча.	<i>16.03.21.</i>	
51	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	<i>19.03.21</i>	
52	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Зачет подачи мяча с низу.	<i>30.03.21.</i>	
53	Игра по правилам волейбола.	<i>02.04.21.</i>	
54	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	<i>06.04.21.</i>	
55	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег по виражу. Финиширование.	<i>09.04.21</i>	
56	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег по прямой.	<i>13.04.21.</i>	
57	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Контрольный норматив 60 метров.	<i>16.04.21.</i>	
58	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт. Бег по прямой и повороту. Контрольный норматив 1000 метров	<i>20.04.21.</i>	
59	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Финиширование. Бег 5 минут. Контрольные нормативы 30 метров	<i>23.04.21.</i>	
60	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 2000 метров	<i>27.04.21.</i>	
61	Метание гранаты. Выбрасывание и держание снаряда. Финальное усилие в метание гранаты	<i>30.04.21.</i>	
62	Метание гранаты. Финальное усилие в метание гранаты.	<i>04.05.21.</i>	

63	Метание гранаты. Контрольный норматив в метание гранаты.	07.05.21	
64	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Контрольный норматив. Челночный бег 3 × 10 метров	11.05.21.	
65	Прыжковые упражнения. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Контрольный норматив прыжок с места (см)	14.05.21	
66	Прыжковые упражнения. Полет и приземление в прыжках в длину. Прыжок через скакалку за 1 мин.	18.05.21	
67	Прыжковые упражнения. Контрольный норматив в прыжках в длину с разбега (см)	21.05.21	
68	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Контрольный норматив подтягивание	25.05.21.	
69	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Контрольные нормативы отжимание	28.05.21.	
70	Итоговый урок	31.05.21	