




РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Шахты Ростовской области  
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени И. И. Горностаева»  
346513 г. Шахты, Ростовская область, пр. Победа Революции, 11,  
тел. (8636)-22-64-96 ; e-mail: school5@shakhy-edu.ru

СОГЛАСОВАНА  
Руководитель ШМО  
учителей

  
протокол № 1  
от 31.08.2020 г.

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом  
совете

протокол № 1  
от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
МБОУ «СОШ № 5»  
  
В.В. Затолока  
приказ № 142  
от 31.08.2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре*  
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 10 класс  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов:

10 класс - 102 часа в год (3 часа в неделю)

Учитель: Скребнев Николай Михайлович  
(указать ФИО полностью)

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных учреждений Ляха В.И. /М.Я. Виленский, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. 10 класс, М. «Просвещение», 2015; Программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2020-2021 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### «Физическая культура»

Программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных, предметных результатов (в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения, а также требованиями ОГЭ и ЕГЭ).

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх-шагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; метание гранаты; толкание ядра.
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и

- руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### **Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет**

Физическ	Контроль	Воз	Уровень
----------	----------	-----	---------



ие способнос ти	ные упражнен ия (тест)	раст	Мальчики			Девочки		
			Низк ий	Средни й	Высо кий	Низк ий	Средни й	Высок ий
Скоростн ые	Бег 30 м, с	11	6,4 и	6,1-5,5	5,0 и	6,7 и	6,3-5,8	5,3 и
		12	выш	5,8-5,4	ниже	выш	6,2-5,6	ниже
		13	е	5,6-5,2	4,9	е	6,0-5,4	5,1
		14	6,4	5,5-5,1	4,8	6,5	5,9-5,4	5,1
		15	6,1	5,3-4,9	4,7	6,2	5,8-5,3	4,9
			5,8		4,5	6,1		4,9
			5,5			6,1		
Координац ионные	Челночн ый бег 3x10, с	11	10,0	9,4-8,8	8,5 и	10,2	9,7-9,3	8,9 и
		12	и	9,0-8,6	ниже	и	9,6-9,1	ниже
		13	боле	9,0-8,6	8,3	выш	9,5-9,0	8,8
		14	е	8,7-8,3	8,3	е	9,5-9,0	8,7
		15	9,5	8,4-8,0	8,0	10,0	9,3-8,8	8,6
			9,3		7,7	10,0		8,5
			9,1			10,2		
			9,6			9,7		
Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141	154-	186 и	123	138-	174 и
		12	и	173	выше	и	159	выше
		13	ниж	158-	191 и	ниж	149-	182
		14	е	178	выше	е	168	183
		15	146	167-	205	135	151-	192
		150	190	210	138	170	194	
		160	180-	220	139	154-		
		163	195		143	177		
			183-			158-		
			205			179		
Выносливо сть	6- минутны й бег, м	11	900	1000-	1300	700	850-	1100 и
		12	и	1100	и	и	1000	выше
		13	мене	1100-	выше	ниж	900-	1150
		14	е	1200	1350	е	1050	1200
		15	950	1150-	1400	750	950-	1250
		100	1250	1450	800	1100	1300	
		1050	1200-	1500	850	1000-		
		1100	1300		900	1150		
			1250-			1050-		
			1350			1200		

Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и	1-8	10 и	-2 и	4-10	15 и
		12	ниж	3-8	выше	ниж	8-11	выше
		13	е	1-7	10	е	6-12	16
		14	-3	1-7	9	1	5-13	18
		15	-6	3-10	11	0	7-14	20
			-4		12	-2		20
			-4			-1		
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и			
		12	0	2-6	выше			
		13	0	3-6	7			
		14	0	4-7	8			
		15	1	5-8	9			
					10			

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	9,4	8,6	8,4	10,1	9,7	9,3
2.	Бег на 100 м(с)	14,6	14,3	13,8	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	35	43	50	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Метание гранаты весом 700 г (м)/ 500г	27	32	38	13	17	21
7.	Бег на лыжах на 3км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.5
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	15	20	25	15	20	25
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3x10 м, сек.	7,3	7,7	8,0	8,4	8,7	9,7
10	Бег 30 м, сек.	4,4	4,8	5,0	4,8	5,3	6,1
10	Бег 1500м – мальчики; девочки, мин.	7,30	8,0	8,25	8,0	8,30	9,0

10	Бег 60 м, секунд	8,4	8,6	9,4	9,3	9,7	10,1
10	Бег 2000 м, мин/сек.	7,50	8,50	9,20	9,50	11,20	11,50
10	Прыжки в длину с места	230	210	200	185	170	160
10	Подтягивание на высокой/ низкой перекладине	13	10	8	19	13	11
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	45	38	29	16	10	9
10	Наклоны вперед из положения сидя	9	5	3	12	9	6
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	30	40	30	20
10	Переменный бег 2000 м, мин/сек.	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
10	Переменный бег 3000 м, мин/сек.	19,00	20,00	22,00	20,00	23,00	24,5
10	Прыжки на скакалке, 1 мин, кол-во раз.	120	110	100	140	120	110
10	Поднос ног к перекладине, кол-во раз.	9	5	3	7	5	2

## Содержание учебного предмета

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

#### Социокультурные основы.

##### Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

##### Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

##### Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

##### Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

##### Подвижные игры.

##### Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

##### Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Промежуточная аттестация** по физической культуре проводится в форме проверки теоретической части (тестирование) и практической части (сдача нормативов)

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

Раздел	Количество часов
Лёгкая атлетика	25
Баскетбол	12
Волейбол	12
Гимнастика с элементами акробатики	21
Футбол	10
Лёгкая атлетика	25

СОГЛАСОВАНО

Протокол 1 заседания  
методического совета

от 31.08. 2020 года

Председатель МС

Козыченко И.А.  
Подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шошова Шаповалова

Подпись (Ф.И.О.)

28.08. 2020 года

(дата)

