

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
К.Ф.Зейнетдинов

от « 27» 08.2021 г

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Н.М.Гончарова

от « 30» __ 08.2021 г

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08.2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 10 класса на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного курса.

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.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование.

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	Раздел «легкая атлетика»	18ч			
1	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
2	Спринтерский бег.		фронтальный		
3	Спринтерский бег.		фронтальный		
4	Спринтерский бег.		фронтальный		
5	Спринтерский бег.		фронтальный		
6	Прыжок в длину с разбега.		фронтальный		
7	Прыжок в длину с разбега.		текущий		
8	Прыжок в длину с разбега.		Контрольный урок		
9	Метание малого мяча и гранаты.		текущий		
10	Метание малого мяча и гранаты.		текущий		
11	Метание малого мяча и гранаты.		Контрольный урок		
12	Кроссовая подготовка.ОФП.		фронтальный		
13	Кроссовая подготовка.		фронтальный		
14	Кроссовая подготовка.		фронтальный		
15	Кроссовая подготовка. ОФП.		фронтальный		
16	Кроссовая подготовка.		текущий		
17	Кроссовая подготовка.		текущий		
18	Кроссовая подготовка.Дистанция		Контрольный урок		

	2000,3000м.				
	Баскетбол.	9ч			
19	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте.		Фронтальный опрос		
20.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		фронтальный		
21.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции.		текущий		
22.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.		текущий		
23.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке.		текущий		
24.	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		Контрольный урок		
25.	Учебная игра в баскетбол.		текущий		
26.	. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.		текущий		
27.	. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.		текущий		

	Гимнастика с элементами акробатики	21ч			
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ.		Фронтальный опрос		
29.	Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей		фронтальный		
30.	Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей		текущий		
31.	ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.		текущий		
32.	Стойка на руках с помощью (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей.		текущий		
33.	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юн), стоя на коленях наклон назад (дев.)		текущий		
34.	Опорный прыжок.		текущий		
35.	Опорный прыжок.		текущий		
36.	Опорный прыжок.		текущий		
37.	Опорный прыжок.		текущий		
38.	Опорный прыжок.		текущий		
39.	ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий		
40.	ОРУ с предметами. Комплексы упражнений на коррекцию телосложения.		текущий		
41.	Комплексы упражнений на коррекцию телосложения.		Контрольный урок		
42.	Комплексы упражнений на		текущий		

	коррекцию телосложения.				
43.	Комплексы упражнений на коррекцию телосложения.		фронтальный		
44.	Висы и упоры.		текущий		
45.	Висы и упоры.		текущий		
46.	Висы и упоры.		текущий		
47.	Висы и упоры.		текущий		
48.	Висы и упоры.		Контрольный урок		
	Лыжная подготовка.	24ч			
49.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.		Фронтальный опрос		
50.	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		текущий		
51.	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		текущий		
52.	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		текущий		
53.	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		текущий		
54.	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		Контрольный урок		
55.	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.		текущий		
56.	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие		текущий		

	двигательных качеств.				
57.	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		текущий		
58.	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		текущий		
59.	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		Контрольный урок		
60.	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.		текущий		
61.	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.		текущий		
62.	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.		текущий		
63.	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.		Контрольный урок		
64.	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.		текущий		
65.	ОРУ. Элементы тактики лыжных		текущий		

	гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.				
66.	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.		Контрольный урок		
67.	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.		текущий		
68.	ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).		Контрольный урок		
69.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки.		текущий		
70.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки.		текущий		
71.	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.		текущий		
72.	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.		текущий		
	Волейбол	9ч			
73.	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча.		Фронтальный опрос		
74.	ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения.		текущий		
75.	ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.		текущий		
76.	ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.		текущий		
77.	ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий		

78.	ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.		Контрольный урок		
79.	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.		текущий	03.04	
80.	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.		текущий		
81.	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.		текущий		
	Кроссовая подготовка	11ч			
82.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ.		Фронтальный опрос		
83.	Бег в равномерном темпе до 2 км.		текущий		
84.	Бег в равномерном темпе до 2 км.		текущий		
85.	Бег в равномерном темпе до 2 км.		текущий		
86.	Интервальный бег на отрезках 400-600 м.		текущий		
87.	Бег по пересеченной местности.		текущий		
88.	Бег по пересеченной местности.		текущий		
89.	Бег по пересеченной местности.		Контрольный урок		
90.	Бег по пересеченной местности.		текущий		
91.	Бег по пересеченной местности.		текущий		
92.	Бег по пересеченной местности.		текущий		
	Легкая атлетика	10ч			
93.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Бег на отрезках 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта.		текущий		
94.	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого		текущий		

	старта. Круговая тренировка.				
95.	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.		текущий		
96.	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.		текущий		
97.	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.		Контрольный урок		
98.	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.		текущий		
99.	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.		текущий		
100.	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.		текущий		
101.	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.		Контрольный урок		
102.	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.		текущий		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре

1. Рабочие программы по физической культуре 10-11 класс под ред. Лях В.И.
2. Учебник «Физическая культура 10-11 класс» под ред. Лях В.И.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2010 – 2016гг.);
4. «Физическая культура»-Методические рекомендации 10-11 класс. Пособие для учителей. Под ред Лях В.И. .М.»Просвещение» 2015г.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
набор для подвижных игр
скакалки
комплект матов гимнастически гимнастический подкидной
обручи пластиковые
флажки
рулетка измерительная
набор инструментов для подготовки прыжковой ямы
лыжи

Приложение №1

Х класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м.	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 2000м	-	-	-	10.10	11.40	12.40
3. Бег 3000м.	15.00	16.00	17.00	-	-	-
4. Прыжок в длину	440	400	340	375	340	300
5. Прыжок в высоту	135	130	115	120	115	105
6. Метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.)	32	26	22	18	13	11
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	11	9	8	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	22	17	13

9. Бег на лыжах 3 км. (девушки)	-	-	-	19.00	20.00	21.00
10.Бег на лыжах 5 км. (юноши)	27.00	29.00	31.00	-	-	-

Приложение №2

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17		5,0-4,7		5,9-5,3		
				5,1		4,3	6,1	4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17		7,9-7,5		9,3-8,7		
				8,1		7,2	9,6	8,4	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17		205-220		170-190		

				190		240	160		210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18