

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Капдатская средняя школа»

«Согласовано»

Руководитель МО

М.П. Н.П. Демченко

Протокол № 1

от «06» 09 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Капдатская

СШ» *В.А.* Пшонко

«06» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Капдатская

СШ» *О.И.* Аношко

«06» 09 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Учитель: Лубенцова Татьяна Викторовна
Класс - 10

2021 -2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Волгоград: Учитель, 2012).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Физическая культура: 10-11 кл.: учебник для общеобразоват. организации/ базовый уровень/В. И. Лях. М.: Просвещение, 2014.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу, кроссовую подготовку и лыжную подготовку. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Характеристика учебного предмета

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). *Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа из расчета 3 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков).

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол (9 часов).

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол (22 часа).

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики (20 часов).

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика (38 часов).

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. Лыжная подготовка (13 часов).

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.

Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом; Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт <i>(30 м)</i> .	1		
2	Бег 30,40 метров. Эстафетный бег.	1		
3	Бег по дистанции <i>(70-90 м)</i> . Финиширование.	1		
4	Бег 100м. Развитие скоростных качеств.	1		
5	Бег на результат <i>(100 м)</i> .	1		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Специальные беговые упражнения.	1		
8	Прыжок в длину на результат.	1		
9	Метание гранаты из разных положений. Правила соревнований.	1		
10	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег.	1		
11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	1		
12	Кроссовая подготовка. Правила соревнований по кроссу.	1		
13	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
14	Развитие выносливости. Бег (22 мин).	1		
15	Бег <i>(24 мин)</i> . Специальные беговые упражнения.	1		
16	Бег <i>(24 мин)</i> . Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
17	Бег (26 мин). ОРУ.	1		
18	Бег <i>(26 мин)</i> . Преодоление вертикальных препятствий.	1		
19	Бег <i>(28 мин)</i> . Преодоление вертикальных препятствий.	1		
20	Подготовка к кроссу (3000 м).	1		

21	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории.	1		
22	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. ОРУ с гантелями.	1		
23	Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	1		
24	Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
25	Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
26	Вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине.	1		
27	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1		
28	Лазание по канату.	1		
29	Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	1		
30	Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
31	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
32	Лазание по канату в два приема.	1		
33	Лазание по канату.	1		
34	Лазание по канату в два приема на скорость.	1		
35	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1		
36	Длинный кувырок вперед. Инструктаж по ТБ.	1		
37	Развитие координационных способностей.	1		
38	Прыжок через козла.	1		
39	Прыжок через коня.	1		
40	Комбинация: длинный кувырок вперед, кувырок назад, поворот боком.	1		
41	Прыжок через козла на оценку.	1		
42	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1		
43	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1		
44	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.	1		
45	Прямой нападающий удар.	1		
46	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1		

47	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
48	Индивидуальное и групповое блокирование.	1		
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1		
50	Развитие скорости. Попеременные ходы на дистанции 1 км.	1		
51	Переход с одного хода на другой.	1		
52	Тактические действия во время лыжных гонок.	1		
53	Совершенствование техники подъемов и спусков на дистанции до 2 км.	1		
54	Совершенствование техники подъемов и спусков на дистанции до 2 км.	1		
55	Лыжные гонки (2 км)	1		
56	Лыжные гонки (3 км)	1		
57	Прохождение дистанции до 4 км.	1		
58	Прохождение дистанции до 5 км.	1		
59	Соревнования на дистанции 3 км.	1		
60	Контрольные упражнения по технике лыжных ходов на дистанции 1, 2 и 3 км.	1		
61	Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью.	1		
62	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Волейбол.	1		
63	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1		
64	Стойки и передвижения игроков.	1		
65	Сочетание приемов: прием, передача.	1		
66	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
67	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1		
68	Нижний прием мяча. Учебная игра.	1		
69	Страховка блокирующего. Учебная игра.	1		
70	Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1		

71	История развития. Учебная игра.	1		
72	Передача мяча в движении.	1		
73	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1		
74	Ведение, бросок. Учебная игра.	1		
75	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
76	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением.	1		
77	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1		
78	Учебная игра. Опрос по теории.	1		
79	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча на оценку.	1		
80	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку на оценку.	1		
81	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1		
82	Индивидуальное и групповое блокирование,	1		
83	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1		
84	Учебная игра.	1		
85	Опрос по теории.	1		
86	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1		
87	Низкий старт (30 м).	1		
88	Бег по дистанции (70-90 м).	1		
89	Бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	1		
90	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1		
91	Метание гранаты из различных положений.	1		
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	1		
93	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1		
94	Подбор разбега и отталкивание.	1		

95	Переход через планку. Приземление. Челночный бег.	1		
96	Бег (25 мин). Инструктаж по ТБ.	1		
97	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1		
98	Развитие выносливости.	1		
99	Бег (25 мин).	1		
100	Специальные беговые упражнения. Бег (1000м).	1		
101	Развитие скорости и выносливости.	1		
102	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории.	1		

УМК

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Волгоград: Учитель, 2012 – 171с.	Учебник: Физическая культура В.И. Лях, 10-11 классы, 2014 год – 255с.