

06-04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол №4
от «27» августа 2021 г.
Руководитель ШМО
Н.М.Стёпина Н.М.Стёпина

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
И.В.Тагирова И.В.Тагирова
«30» августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учитель	Рерих Владимир Филиппович
Учебный год	2021 / 2022
Класс	10
Название учебного предмета	Физическая культура
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по *физической культуре в 10 классе* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего образования, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы, Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2013

На изучение предмета *Физическая культура* в 10 классе МБОУ «ЗСШ» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю), согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 30.08.2021 г. №01-16\212.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Знать/понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Равномерный бег на время.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы программы	10 класс
Базовая часть	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	32
Гимнастика с основами акробатики	24
Спортивные игры	30
Вариативная часть	
Кроссовая подготовка	16
Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ п/п	Тема урока	
	По факту	
1		"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА" Беседа по ТБ. СФП легкоатлета. Бег с низкого старта.
2		Т.Б. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
3		Т.Б. ОРУ. Бег 30 и 60 м. . Развитие выносливости.
4		Т.Б. ОРУ. Контроль: бег 30 и 60 метров..
5		Т.Б. ОРУ. Метание гранаты на дальность и в цель.
6		Т.Б. ОРУ. Контроль: прыжки в длину с места..
7		Т.Б. ОРУ. СФП легкоатлета. Бег 100 м.
8		Т.Б. ОРУ. Развитие выносливости 4\20 м, 3\15 м, 2\10м.,
9		Т.Б. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
10		Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> : бег 100м.. СФП.
11		Т.Б. ОРУ. Бег по пересечённой местности.
12		Т.Б. ОРУ. СФП. Метание гранаты.
13		Т.Б. ОРУ. Прыжки в длину..
14		Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> : метание гранаты.
15		Т.Б. ОРУ. <u>Бег</u> на средние дистанции.
16		Т.Б. ОРУ. Контроль: бег 1000 м..
17		Т.Б. ОРУ. СФП легкоатлета, скакалка..
18		Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> : наклон вперёд из и.п. упор стоя (со скамейки).
19		"КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА" Беседа по Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (9 мин)
20		Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (10 мин)
21		Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (11 мин)
22		Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (12 мин)
23		Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (13 мин)
24		Т.Б. ОРУ. Контроль: кросс. Силовая подготовка.
25		"ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ" Беседа по Т.Б. ОРУ. Упражнения на брусьях.
26		Т.Б. ОРУ. Повторение акробатических элементов.

27	Т.Б. ОРУ. Упражнения на бревне.
28	Т.Б. ОРУ. Лазание по канату без помощи ног.
29	Т.Б. ОРУ. Контроль: прыжки на скакалке.
30	Т.Б. ОРУ. Выполнение акробатических связок..
31	Т.Б. ОРУ. Упражнения на развитие силы и гибкости.
32	Т.Б. ОРУ. Контроль: подтягивание в висе на перекладине.
33	Т.Б. ОРУ. Способы лазания по канату Акробатика..
34	Т.Б. ОРУ. Контроль: элементы акробатики.
35	Т.Б. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
36	Т.Б. ОРУ. Опорный прыжок . Упражнения на бревне .
37	Т.Б. ОРУ. Развитие гибкости. Бревно: соскок с разворотом.
38	Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> упражнений на бревне.
39	Т.Б. ОРУ. Опорный прыжок через козла .Силовые игры и эстафеты..
40	Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> :опорный прыжок.
41	Т.Б. ОРУ. Скоростно-силовая подготовка .
42	Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> : отжимание в упоре лёжа.
43	Т.Б. ОРУ. Прыжки в кувырке через препятствие .
44	Т.Б. ОРУ. Упражнения на перекладине.
45	Т.Б. ОРУ. Упражнения на брусьях..
46	Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> упражнений на брусьях.
47	Т.Б. ОРУ. Силовая подготовка. Игра «Слон».
48	Т.Б. ОРУ. Контроль: сгибание туловища из положения лёжа на спине . Эстафеты.
49	"СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ" "Волейбол" Беседа по Т.Б. ОРУ. Стойки, перемещения. Передачи над собой и в паре.
50	Т.Б. ОРУ .Расстановка. Передвижения в волейболе. Передачи.
51	Т.Б. ОРУ.Перемещения. Правила. Приём-передача двумя руками сверху.
52	Т.Б. ОРУ. ТТД волейболиста. Игра.
53	Т.Б. ОРУ. Приём и передача мяча двумя руками сверху.
54	Т.Б. ОРУ. Приём и передача мяча двумя руками снизу..
55	Т.Б. ОРУ. Контроль: приём-передача двумя руками сверху.

56	Т.Б. ОРУ. Передача мяча в прыжке. Подбор мяча(виды перекатов).
57	Т.Б. ОРУ. ТТД волейболиста. Нижняя подача по зонам..
58	Т.Б. ОРУ. Контроль: приём-передача двумя руками снизу. Удар. Блок
59	Т.Б. ОРУ. ТТД волейболиста: приём, передачи, подача, блок, удар.
60	Т.Б. ОРУ. Совершенствование ТТД волейболиста.
61	Т.Б. ОРУ. ТТД Нападающий удар. Игра «Мяч через сетку» .
62	Т.Б. ОРУ. Нападающий удар. Блоков. Игра.
63	Т.Б. ОРУ. Отработка удара с блокированием. Двусторонняя игра.
64	Т.Б. ОРУ. Контроль ТТД волейболиста. Игра.
65	"СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ" "Баскетбол" Беседа по Т.Б. ОРУ. Способы и виды ведения мяча
66	Т.Б. ОРУ. Ведение с обводкой. Виды передач и ловли мяча.
67	Т.Б. ОРУ. Двойной шаг. Броски со средней дистанции .
68	Т.Б. ОРУ. Двойной шаг. Штрафные броски. Игра.
69	Т.Б. ОРУ. Броски мяча с различной дистанции. Эстафеты.
70	Т.Б. ОРУ. Контроль: ТТД баскетболиста: ведение, ловля мяча, передачи, броски.
71	Т.Б. ОРУ. Штрафной бросок. Игра.
72	Т.Б. ОРУ. Отработка ТТД баскетболиста: ведение, ловля мяча, передачи, броски.
73	Т.Б. ОРУ. Атака кольца в движении: по одному и в парах..
74	Т.Б. ОРУ. Контроль: штрафной бросок. Совершенствование ТТД.
75	Т.Б. ОРУ. ТТД, Виды прессинга. Зонная система защиты.
76	Т.Б. ОРУ. ТТД. Прессинг. Защита. Виды заслонов. Игра.
77	Т.Б. ОРУ. Контроль: броски мяча с различной дистанции.
78	Т.Б. ОРУ. . Совершенствование ТТД. Учебная игра.
79	"КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА" Беседа по Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (11 мин)
80	Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (12 мин)
81	Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (13 мин)
82	Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (14 мин)
83	Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (15 мин)

84	Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (16 мин.)
85	Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (17мин)
86	Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (18 мин)
87	Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (19 мин)
88	Т.Б. ОРУ. Контроль: кросс с учётом времени.
89	"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА" Беседа по Т.Б. ОРУ. Бег 30 и 60 м..
90	Т.Б. ОРУ. Бег на средние дистанции.
91	Т.Б. ОРУ. Контроль: прыжки в длину с места..
92	Т.Б. ОРУ. Метание гранаты. Силовая подготовка.
93	Т.Б. ОРУ. Совершенствование техники выхода с низкого старта.
94	Т.Б. ОРУ. Метание. Прыжки в длину с разбега.
95	Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> : метание гранаты .
96	Т.Б. ОРУ. Контроль: бег 100 метров.
97	Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места.
97	Т.Б. ОРУ. Челночный бег. ОФП легкоатлета.
99	Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> бег 30 и 60 метров (с низкого старта.)
100	Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты..
101	Т.Б. ОРУ. <u>Контроль</u> : прыжок в длину.
102	Т.Б. ОРУ. СФП и ОФП легкоатлета. Игра.