

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 класса**

(базовый уровень - 102ч)

Разработчик:
учитель физической культуры
Попов С.А.

Тематическое планирование 10 –е классы
Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - 102.
Содержание учебного предмета, 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. Известные спортсмены Калининградской области. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области.

Физическая культура в современном обществе. 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.

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. Врачебная 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. 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. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты. Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по правилам.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Баскетбол

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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Образовательный интенсив 6 часа

Образовательный интенсив представляет собой метапредметный модуль, включающий лекции, семинары, практикумы и другие формы и виды деятельности с ведущими преподавателями БФУ им. Канта и Российской академии наук.

Для развития потенциала обучающихся совместно с БФУ им. И. Канта разработаны образовательные интенсивы в рамках осваиваемой основной образовательной программы по следующим направлениям:

1. научный приоритет;
2. современные компетенции;
3. проектная деятельность;
4. цифровые технологии;
5. предпринимательство;
6. иностранные языки.

Образовательные интенсивы способствуют освоению образовательной программы в части:

- личностных результатов, включающих готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; сформированность их мотивации к целенаправленной учебно-познавательной деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом; способность ставить цели и строить жизненные планы с учетом своих потребностей и интересов, а также социально значимых сфер деятельности в рамках социально-нормативного пространства;

- метапредметных результатов, включающих освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Рабочая программа разработана, с учетом введения 3 часа, на основе примерной программы МО РФ по физической культуре для основной школы, ориентируясь на учебную программу для образовательных школ. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения и учебного плана МАОУ ШИЛИ г. Калининград. Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации: - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; - Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32); - Федеральный закон «О физической культуре и спорте»; - Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы; - СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993). - Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой". - методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся в отклонениями в состоянии здоровья» (Письмо министерства РФ от 30 мая 2012 г. N МД- 583/19).- Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, Министерство здравоохранения РСФСР, М.,

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
		Основная школа
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.4	Учебник по физической культуре	Г
1.5	Научно-популярная и художественная литература по	Д

	физической культуре, спорту, олимпийскому движению	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г
4.3	Стенка гимнастическая	Г
4.5	Скамейки гимнастические	Г
4.6	Стойки волейбольные	Д
4.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д
4.8	Обручи гимнастические	Г
4.9	Комплект матов гимнастических	Г
4.10	Перекладина навесная универсальная	Д
4.11	Набор для подвижных игр	К
4.12	Аптечка медицинская	Д
4.13	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г
4.14	Стол для настольного тенниса	Д
4.15	Комплект для настольного тенниса	Г
4.16	Мячи футбольные	Г
4.17	Мячи баскетбольные	Г
4.18	Мячи волейбольные	Г
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Оборудование полосы препятствий	Д
5	Спортивные залы (кабинеты)	
5.1	Спортивный зал игровой	
5.2	Кабинет учителя	
5.3	Раздевалки	
6	Пришкольный стадион (площадка)	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
6.4	Полоса препятствий	Д

Планируемые (личностные, метапредметные и предметные) результаты освоения учебного предмета, курса.

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса
Здесь представлены 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. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень формирования качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;

- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта (сек).	14,2	16,5
	Бег 500 м (д), 1000м (юн).	3,35	2,0
	Челночный бег 3х10м.	7,4	8,5
Силовые	Прыжок в длину с места (см).	220	185
	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз за мин.	49	40
	Подтягивание на перекладине.	12	19
	Сгибание, разгибание рук в положении упора лежа.	37	15
Выносливость	Кроссовый бег -2 км	-	10,20
	- 3 км	12,30	-
Координация	Метание мяча в цель с 15м (из 5раз)	4	3
	Бросок гранаты (м) – 700г	32	-
	500г	-	18

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов
Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

В равномерном темпе бегать до 15 мин. (мальчики) и до 12 мин. (девочки);

После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;

В метаниях на дальность и на меткость:

Метать гранату 700г и 500г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд в стойку на лопатках и назад в полу - шпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);

выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

В спортивных играх:

Играть в одну или несколько спортивных игр. По программе волейбол; уметь выполнять прием снизу и сверху, уметь выполнять подачу мяча, уметь играть в парах и группах. По программе баскетбол; уметь уверенно выполнять ведение мяча правой и левой рукой, уметь выполнять броски с разных «точек», уметь взаимодействовать с игроками своей команды, уметь выполнять защитные действия.

Физическая подготовленность:

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 10-ых классах
по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре.	в процессе урока				
2	Легкая атлетика.	16	12	-	-	4
3	Гимнастика с элементами акробатики.	12	-	12	-	-
4	Спортивная игра волейбол.	14	-	4	10	-
5	Спортивная игра баскетбол.	14	-	-	14	-
6	Общая физическая подготовка.	17	6	5	6	
7	Кроссовая подготовка.	14	7	-	-	7
8	Образовательный интенсив	6	-	-	-	6
9	Повторение пройденного материала.	9	-	-	-	9
	Итого	102	25	21	30	26

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1-я четверть. Легкая атлетика -10часов.		
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег, умеренный до 10 минут. Упражнения для развития гибкости.	1
2	Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.	1
3	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег. Обучение технике передачи эстафетной палочки.	1
4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Бег на короткие дистанции.	1
5	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Метание гранаты (замах).	1
6	Закрепление техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) Обучение метанию гранаты (разбег).	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Закрепление техники разбега при метании гранаты.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Совершенствование	1

	техники метания гранаты с разбега.	
9	Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты на результат .	1
10	Обучение технике бега на средние дистанции Бег 400м., 800м.	1
Кроссовая подготовка -7 часов		
11	Инструктаж по технике безопасности.	1
12	Бег, умеренный до 12 минут (дев). До 15 минут (юн.).	1
13	Бег 2000м., 3000м.	1
14	Преодоление вертикальных препятствий.	1
15	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
16	Бег по пересечённой местности.	1
17	Бег по пересечённой местности.	1
Общая физическая подготовка -8 часов.		
18	Упражнения для развития мышц ног.	1
19	Упражнения для развития мышц рук и груди.	1
20	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
21	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
22	Упражнения для развития мышц рук и груди.	1
23	Упражнения для развития мышечного корсета.	1
24	Упражнения для развития мышечного корсета.	1
25	Упражнения для развития мышечного корсета.	1
2-я четверть. Гимнастика -12ч		
1/26	Т.б на уроках гимнастики. Повторение ранее изученных элементов. Группировки и перекаты.	1
2/27	Кувырок вперед и назад. Стойки и упоры.	1
3/28	Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в стойку ноги врозь (дев). Стойка на голове и руках, выход силой (юн).	1
4/29	Сед углом, стойка на лопатках – девушки. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью- юноши.	1
5/30	Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение при встрече.	1
6/31	Упражнения в равновесии. Расхождение при встрече (оц).	1
7/32	Опорный прыжок через коня.	1
8/33	Оценить технику опорного прыжка.	1
9/34	Повторение элементов акробатической комбинации.	1
10/35	Повторение элементов акробатической комбинации.	1
11/36	Акробатическая комбинация на оценку.	
12/37	Акробатическая комбинация на оценку.	
Общая физическая подготовка -5 часов		
13/38	Упражнения для развития мышц рук и груди.	1
14/39	Отжимания в упоре лежа на оценку.	1
15/40	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	1
16/41	Подтягивание в висе на оценку.	1
17/42	Прыжки через скакалку на оценку.	1
Спортивные игры. Волейбол- 4 часа.		
18/43	ТБ на уроках волейбола, стойки и передвижения игрока.	1
19/44	Совершенствование техники приема мяча снизу.	1
20/45	Совершенствование техники приема мяча сверху.	1
21/46	Учебная игра в кругу.	1
3-я четверть Спортивные игры. Волейбол -10 часов.		

1/47	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
2/48	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
3/49	Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой.	1
4/50	Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой.	1
5/51	Нижняя прямая подача.	1
6/52	Нижняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
7/53	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
8/54	Учебная игра.	1
9/55	Учебная игра.	1
10/56	Учебная игра.	1
Спортивные игры. Баскетбол -14 часов		
11/57	Т.Б. на уроках по баскетболу. Игра в «пятнашки».	1
12/58	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча.	1
13/59	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	1
14/60	Совершенствование техники бросков со средних точек.	1
15/61	Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1
16/62	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1
17/63	Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.	1
18/64	Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.	1
19/65	Совершенствование техники ведения и броска в движении.	1
20/66	Совершенствование техники ведения и броска в движении.	1
21/67	Оценить технику ведения и броска в движении.	1
22/68	Оценить технику штрафного броска.	1
23/69	Учебная игра.	1
24/70	Учебная игра.	1
Общая физическая подготовка - 6 часа		
25/71	Упражнения для развития мышц ног.	1
26/72	Упражнения для развития мышц рук и груди.	1
27/73	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
28/74	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
29/75	Упражнения для развития мышц рук и груди.	1
30/76	Упражнения для развития мышечного корсета.	
4-я четверть. Легкая атлетика -4 часов.		
1/77	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег, умеренный до 10 минут. Упражнения для развития гибкости.	1
2/78	Бег на 100м. на результат.	1
3/79	Метание гранаты.	1
4/80	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
Кроссовая подготовка -7 часов		
5/81	Бег 500(д), 1000(юн).	1
6/82	Бег, умеренный до 12 минут (дев). До 15 минут (юн).	1
7/83	Бег 2000м., 3000м.	1
8/84	Преодоление вертикальных препятствий.	1
9/85	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
10/86	Бег по пересечённой местности.	1
11/87	Подвижные игры с мячами.	1
Образовательный интенсив-6 часов		
12/88		1

13/89		1
14/90		
15/93		
16/92		1
17/93		
18/94	Повторение пройденного материала.	
19/95		
20/96		
21/97		
22/98		
23/99		
24/100		
25/101		
26/102		