

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

(базовый уровень - 102ч)

Разработчик:
учитель физической культуры
Парфененкова Ю.В.

11 класс
Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - 99

Баскетбол

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

Общефизическая подготовка с элементами гимнастики.

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 легкоатлетических 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 часов.

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. 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 физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
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

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

- 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.
- Психо-функциональные 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 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	---	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 м 50 с	10 м 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень(м)	12,0	10,0

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть
-------	----------------------------	---------------------------	----------

С максимальной скоростью пробежать 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 разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места.

Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, 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 вперёд и назад;

В спортивных играх:

Играть в одну из спортивных игр.

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 11 классах по четвертям

			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивные игры. Волейбол	22	-	-	15	7
3	ОФП с элементами гимнастики	21	-	21	-	-
4	Легкая атлетика	27	20	-	-	7
5	Спортивные игры. Баскетбол	20	5	-	15	-
6	Образовательный интенсив	3				3
	Повторение пройденного материала	6				6
	Итого	99	25	21	30	23

Тематическое планирование Легкая атлетика 20 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Высокий старт 30–40 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
2	Высокий старт 40–50 м. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
3	Низкий старт 30–40 м. Специальные прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
4	Прыжок в длину. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
5	Прыжок в длину. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
6	Эстафеты беговые. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
7	Эстафеты беговые. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
8	Эстафеты беговые. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
9	Спринт. Игры на внимание. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
10	Спринт. Игры на внимание. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
11	Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
12	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
13	Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
14	Метание мяча. Игры на внимание. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
15	Кроссовая подготовка. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
16	Кроссовая подготовка. Дыхательные упражнения для	1

	спецгруппы.	
17	Кроссовая подготовка. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
18	Кроссовая подготовка. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
19	Кроссовая подготовка. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
Спортивные игры. 5 часов.		
21	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления . Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
22	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
23	Передачи мяча различными способами: на месте и движении в парах. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
24	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
25	Передачи мяча различными способами в движении в парах. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
Гимнастика - 21 час		
26	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Дыхательные упражнения для спецгруппы.	1
27	Висы на перекладине. Дыхательные упражнения для спецгруппы. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
28	Развитие силовых способностей. Эстафеты. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
29	Развитие силовых способностей. Эстафеты. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгрупп.	1
30	Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
31	Строевая подготовка. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
32	Упражнение в равновесии. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
33	Упражнение в равновесии. Прыжки со сменой ног. Повороты махом назад. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
34	Упражнение в равновесии. ОРУ с предметами. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
35	ОФП. Прыжок ноги врозь (девочки) Эстафеты. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
36	ОФП. Прыжок ноги врозь (девочки). Эстафеты. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для	1

	спецгруппы.	
37	ОФП. Прикладное значение гимнастики. Стретчинг упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
38	ОФПс элементами гимнастики.	1
39	ОФП. Кувырок назад в полу-шпагат. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
40	ОФП. Кувырок назад в полу -шпагат. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
41	ОФП. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Стретчинг -упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
42	ОФП. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
43	Акробатика. Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
44	Акробатика.ОФП. Развитие силовых способностей. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
45	ОФП. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
46	ОФП. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Стретчинг упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
Баскетбол.15 часов.		
47	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
48	Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Стретчинг - упрощённая программа растягивания мышц тела для спецгруппы.	1
49	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движение двумя руками снизу. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
50	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движение двумя руками снизу. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
51	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
52	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
53	Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
54	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движение двумя руками снизу. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1

55	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
56	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
57	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
58	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
59	Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
60	Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
61	Штрафные броски. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв 2х1 Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
Волейбол 22 часов		
62	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
63	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
64	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
65	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1
66	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
67	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
68	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
69	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
70	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
71	Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощённым правилам. Стойки игрока, перемещения в стойке. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
73	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1

	Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	
74	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя боковая подача. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
75	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы. Дыхательный комплекс упражнений для спецгрупп.	1
76	Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
77	Верхняя прямая подача мяча. Игра в кругу. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
79	Прием мяча двумя руками снизу. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
80	Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
81	Сочетание приемов: прием, передача. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
82	Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
83	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
Легкая атлетика 7.		
84	Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
85	Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
86	Развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
87	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
88	ОРУ. Бег 60м. Развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
89	Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий.	1
90	Легкая атлетика. Дыхательный комплекс упражнений для спецгруппы.	1
91	Образовательный интенсив	3
92		
93		
94	Повторение пройденного материала	6
95		
96		
97		

98		
99		