

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. НЕМАНА»**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
С.Е.Павленко
Приказ № 292-п от « 16 » июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРА
10 класс**

2020 – 2021 учебный год.

**БЕЛИКОВ Д.В.,
учитель физкультуры**

**Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 10 от 16.06.2020 г.**

Пояснительная записка. Физическая культура 10 класс.

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона « О физической культуре и спорта»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- ФГОС основного общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания 5-11 классы – автором-составителем которой является В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Согласно годовому календарному учебному графику и расписанию уроков МАОУ «СОШ №2 г. Немана», в 2020-2021 учебном году фактическое количество учебных часов по физической культуре в 10 классе составит 105 часов, из них 40 часов внутрипредметный модуль «Подвижные игры ».

Срок реализации рабочей программы 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(105 часов, из них 40 часов внутри предметный модуль, 3 часа в неделю)

Раздел 1. Лёгкая атлетика (36 ч)

Темы:

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для

выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Раздел 2. Плавание (12 ч)

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах

Раздел 3. Спортивные игры (40 ч)

Темы:

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

Раздел 4. Гимнастика (10 ч)

Темы:

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

Раздел 5. Кроссовая подготовка (7 ч)

Обучение технике группового старта, бегу по мягкому и твердому грунту, преодолению горизонтальных и вертикальных препятствий на дистанции бега по пересеченной местности. Развитие физического качества выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема урока		Кол- во часо в
1	Лёгкая атлетика	1	Правила т.б. Основы знаний. Спец. Упражнения.	18
		2	Низкий старт.	
		3	Бег с ускорением 60-100 метров.	
		4	Бег с ускорением 60-100 метров.	
		5	Скоростной бег 60 метров.	
		6	Скоростной бег 60 метров.	
		7	Вводное тестирование.	
		8	Модуль. Бег на результат 60 и 100 метров.	
		9	Модуль. Бег в равномерном темпе 1500-2000 метров.	
		10	Модуль. Бег в равномерном темпе 1500-2000 метров.	
		11	Модуль. Бег на результат 1500 метров-(д), 2000 метров-(м).	
		12	Модуль. Метание мяча на дальность.	
		13	Модуль. Метание мяча на дальность.	
		14	Модуль. Метание мяча в цель 12 – 14 метров.	
		15	Модуль. Метание мяча в цель 12 – 14 метров.	
		16	Модуль. Прыжок в длину с разбега.	
		17	Модуль. Прыжок в длину с разбега 12 - 15 метров.	
		18	Приём контрольных нормативов по ОФП « тесты».	
2	Плавание	19	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	12
		20	Специальные подготовительные упражнения пловца.	
		21	Старты, повороты, дыхание при плавании «кролем».	
		22	Ныряние ногами, головой с тумбочки.	
		23	Ныряние ногами, головой с тумбочки.	
		24	Промежуточное тестирование.	
		25	Повторное проплывание 25-50 метров.	
		26	Повторное проплывание 25-50 метров.	
		27	« Кроль» на груди, спине, «брасс» (теоретический урок).	

		28	« Кроль» на груди, спине, «брасс». Игры на воде.	
		29	Кроль» на груди, спине, «брасс». Игры на воде.	
		30	Кроль» на груди, спине, «брасс». Игры на воде.	
3	Баскетбол	31	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	20
		32	Модуль. Специальные подготовительные упражнения.	
		33	Модуль. Стойка игрока и передвижения.	
		34	Модуль. Остановки, повороты, перехват мяча.	
		35	Модуль. Ловля и передача мяча.	
		36	Модуль. Ловля и передача мяча.	
		37	Модуль. Ведение мяча шагом и бегом.	
		38	Модуль. Ведение мяча шагом и бегом.	
		39	Модуль. Броски мяча одной и двумя руками.	
		40	Модуль. Броски мяча одной и двумя руками.	
		41	Модуль. Позиционное нападение и защита.	
		42	Позиционное нападение и личная защита.	
		43	Броски в кольцо на результат.	
		44	Броски в кольцо (теоретический урок).	
		45	Учебная игра в баскетбол.	
		46	Учебная игра в баскетбол	
		47	Учебная игра в баскетбол (теоретический урок).	
48	Учебная игра в баскетбол.			
49	Учебная игра в баскетбол.			
50	Промежуточное тестирование.			
4	Волейбол	51	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	20
		52	Специальные подготовительные упражнения.	
		53	Стойка, перемещение.	
		54	Модуль. Ходьба и бег с заданиями.	
		55	Модуль. Ходьба и бег с заданиями.	
		56	Модуль. Остановка, ускорение, повороты	
		57	Модуль. Остановка, ускорение, повороты.	

		58	Модуль. Верхняя передача мяча встречная.	
		59	Модуль. Верхняя передача мяча встречная.	
		60	Модуль. Верхняя передача мяча встречная.	
		61	Модуль. Передача мяча над собой.	
		62	Модуль. Передача мяча над собой и через сетку.	
		63	Модуль. Отбивание кулаком через сетку.	
		64	Передача мяча сверху, приём снизу (теоретический урок).	
		65	Подача мяча. Приём мяча снизу. Нападающий удар.	
		66	Подача мяча. Приём мяча снизу. Нападающий удар.	
		67	Подача мяча (теоретический урок).	
		68	Подача мяча. Учебная игра в волейбол.	
		69	Учебная игра в волейбол (Теоретический урок).	
		70	Подача мяча. Учебная игра в волейбол.	
5	Гимнастика	71	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	10
		72	Строевые упражнения на месте. Спец. Упражнения.	
		73	Строевые упражнения (теоретический урок).	
		74	Акробатические упражнения.	
		75	Акробатические упражнения.	
		76	Упражнения на перекладине (теоретический урок).	
		77	Упражнения на перекладине.	
		78	Опорный прыжок (теоретический урок).	
		79	Опорный прыжок.	
		80	Лазанье и перелезание. Промежуточное тестирование.	
6	Кроссовая подготовка	81	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	7
		82	Модуль. Равномерный бег до 15 минут.	
		83	Модуль. Равномерный бег до 15 минут.	
		84	Модуль. Равномерный бег по пересечённой местности.	
		85	Модуль. Преодоление препятствий.	
		86	Модуль. Высокий старт группой.	
		87	Бег на результат 2000 метров (д), 3000 метров (м).	

7	Лёгкая атлетика	88	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	18
		89	Спец. подготовительные упр. л-атл. Низкий старт.	
		90	Бег с ускорением 60-100 метров.	
		91	Бег с ускорением 60-100 метров. Скоростной бег 60 м.	
		92	Бег в равномерном темпе (теоретический урок).	
		93	Бег на результат. Бег в равномерном темпе 1500-2000 м.	
		94	Бег в равномерном темпе 1500-2000 метров.	
		95	Бег на результат 1500 метров (д), 2000 метров (М).	
		96	Бег на результат 1500 метров (д), 2000 метров (М).	
		97	Модуль. Метание мяча на дальность.	
		98	Модуль. Метание мяча на дальность.	
		99	Модуль. Метание мяча в цель 12 – 14 метров.	
		100	Модуль. мяча в цель 12 – 14 метров.	
		101	Модуль. Прыжок в длину с разбега.	
		102	Прыжок в длину с разбега.	
		103	Прыжок в длину с разбега.	
		104	Приём контрольных нормативов по ОФП «тесты».	
105	Итоговое тестирование.			
	Итого			105

Прочитано, пронумеровано
и скреплено печатью

на « 9 » *сентября*

листах

Директор школы



С.Е.Павленко

