

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СТАРОМАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1

Муниципального образования «Старомайнский район»

Ульяновской области

«Рассмотрено

на заседании МО»

Протокол № 1
от «26» августа 2021г
Руководитель ШМО

«Согласовано»

Заместитель

директора по УВР

МБОУ «Старомайнская средняя
школа № 1»

М.Г. Зеленикина

«27» августа 2021года

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Старомайнская средняя
школа № 1» _____

Н.Н. Рыжова

Приказ № 32/2-ОД

от «27» августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 10

Уровень общего образования: Среднее общее образование

Учитель: Шаммасова Л.В., соответствие занимаемой должности

Срок реализации программы: 2021-2022г. учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе: основе Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г), рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации

Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011 год; рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации

Рабочую программу составила _____ Шаммасова Л.В.

(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы,
протокол № 1 от «30» августа 2021 года

р.п. Старая Майна

2021 – 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия по учебнику
4. Учебного плана МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.14 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).
6. Положение о рабочей программе МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1»

Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные:

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, накоплению 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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные:

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

К концу 10 класса

Ученик научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка, характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

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.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы,

выносливости.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, 10 КЛАСС.**

| № урока | Тема урока | Количество часов |
|--------------------|--|-----------------------------|
| | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | 13 |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б.(л/а, спортивные игры, подвижные игры. | 1 |

| | | |
|--|---|-----------------|
| 2 | Равномерный бег 800м.,ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 |
| 3 | Бег 60 метров (2-3 повторения) | 1 |
| 4 | Равномерный бег 800м.,ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 |
| 5 | Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт. | 1 |
| 6 | Бег на 1000 метров. Без учёта времени. | 1 |
| 7 | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с места, сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 9 | Бег на 100 метров на результат. | 1 |
| 10 | Метание гранаты (500-700 гр.) | 1 |
| 11 | Метание гранаты (500-700 гр.) | 1 |
| 12 | Бег на 600 метров (д), 1000 метров (м). | 1 |
| 13 | Кросс на 2 км (д), 3 км. (м). Без учета времени | 1 |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (УРОКИ ПО БАСКЕТБОЛУ) | | (11 + 3) |
| 14 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1 |
| 15 | Обучение, освоение ловли и передачи мяча. | 1 |
| 16 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. | 1 |
| 18 | Броски двумя руками с места. | 1 |
| 19 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении. | 1 |
| 20 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 21 | Тактика нападения и защита. Ученая игра. | 1 |
| 22 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | 1 |
| 23 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | 1 |
| 24 | Комбинации из основных элементов игры в баскетбол. | 1 |
| 25 | Комбинации из основных элементов игры в баскетбол | 1 |
| 26 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | 1 |
| 27 | Двусторонняя игра в баскетбол. | 1 |

| ГИМНАСТИКА | | 18 |
|--------------------------|---|-----------|
| 28 | Инструктаж по т/б. на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| 29 | Акробатика. Кувырок вперед-назад. | 1 |
| 30 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат (д) | 1 |
| 31 | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). | 1 |
| 32 | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). | 1 |
| 33 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 |
| 35 | Акробатика. Лазанье по канату | 1 |
| 36 | Акробатика. Развитие гибкости | 1 |
| 37 | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей | 1 |
| 38 | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей | 1 |
| 39 | Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей | 1 |
| 40 | Освоение висов. Подтягивание. | 1 |
| 41 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 42 | Акробатика. Подтягивание | 1 |
| 43 | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 |
| 44 | Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей | 1 |
| 45 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | | 18 |
| 46 | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 47- 48 | Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 49- 50 | Одновременный бесшажный ход | 2 |
| 51- 52 | Одновременный двухшажный ход | 2 |

| | | |
|--|--|-----------|
| 53-54 | Коньковый ход без палок | 2 |
| 55 | Спуск наискось | 1 |
| 56 | Подъём ступающим шагом | 1 |
| 57 | Торможение упором | 1 |
| 58 | Игры на лыжах | 1 |
| 59 | Непрерывное передвижение | 1 |
| 60 | Скользкий шаг | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 62 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 63 | Спуски и подъёмы | 1 |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ | | 17 |
| 64 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд | 1 |
| 65-66 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 2 |
| 67 - 68 | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 2 |
| 69 - 70 | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 2 |
| 71 - 72 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 2 |
| 73 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 74 | Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи, удара). | 1 |
| 75 | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом | 1 |
| 76-77 | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков. | 2 |
| 78 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 79 | Двусторонняя игра в волейбол | 1 |
| 80 | Двусторонняя игра в волейбол | 1 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА | | 10 |

| | | |
|------------------------|--|-----------|
| 81 | Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. | 1 |
| 82 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. | 1 |
| 83 | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. | 1 |
| 84 | Ведения мяча, отбор мяча. | 1 |
| 85 | Ведения мяча с изменением направления. Техника удара. | 1 |
| 86 | Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. | 1 |
| 87 | Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра. | 1 |
| 88 | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. | 1 |
| 89 | Комбинации из основных элементов игры в футбол. | 1 |
| 90 | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии. | 1 |
| ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | | 15 |
| 91 | Разучивание техники прыжка в высоту с 4-5 шагов способом «перешагивания». | 1 |
| 92 | Закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту с 4-5 шагов. | 1 |
| 93-94 | Челночный бег: 3x10 м., 6x10м., 10x10м. | 2 |
| 95-96 | Бег 60 метров. | 2 |
| 97-98 | Метание гранаты вдаль. | 2 |
| 99-100 | Закрепление техники бега на 100 метров. | 2 |
| 101 | Бег на 200 метров (у) | 1 |
| 102 | Бег на 1000 метров. | 1 |
| 103 | Закрепление бега на 400 метров | 1 |
| 104 | Кросс 2000 м. девочки, 3000 м. мальчики. | 1 |
| 105 | Подведение итогов учебного года. | 1 |

