

Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 И.В. Голицына

« 02 » сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 15

 А.А. Чухланцева

« 02 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10 класс

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Павлова Екатерина Александровна

п. Карпушиха

АННОТАЦИЯ

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Примерной программы основного и среднего (полного) образования.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования.

Рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы среднего общего образования по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Разработанная рабочая программа реализуется по учебнику Лях В.И. «Физическая культура, 10-11 класс», М.: Просвещение, 2020 год, рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами.

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧЕНИК 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 комплек

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры и физическая культура человека.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробати

Преодоление бугров и впадин; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры.

Баскетбол. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней и верхней подачи мяча. Приемы мяча.

Прикладная – ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

10 КЛАСС

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (Волейбол)	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	35
5	Спортивные игры (Баскетбол)	12
6	Лыжная подготовка	18
7	Спортивные и подвижные игры	4
8	Итого	102

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающихся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями

Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Равномерный бег 1000 метров. ОРУ на закрепление общей выносливости	1
3	Бег на 30 метров (3-4 повторения)	1
4	Бег на 60 метров (3-4 повторения)	1
5	Бег 100 метров с максимальной интенсивностью	1
6	Тестирование бега на 100 метров (3-4 повторения)	1
7	Техника бега на 300 метров	1
8	Бег на 2000м (д), 3000м (м) с фиксированием результата	1
9	Техника метания гранаты на дальность 700 г (м), 500 г (д)	1
10	Тестирование метания гранаты на дальность 700 г (м), 500 г (д)	1
11	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м (3-4 повторении)	1
12	Подтягивания на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа	1
13	Наклон вперед из положения сидя, стоя на скамье	1
14		

42	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	1
43	Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1'	1
44	Прыжки на скакалке в парах, тройках, на скорость	1
45	Круговая тренировка	1
46	Стойка на лопатках, стойки на руках, на голове с опорой и без	1
47	Мост из положения лежа	1
48	Лазание по канату	1
49	Лазание по канату	1
50	Круговая тренировка	1
Лыжная подготовка		
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении.	1
52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1
53	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	1
54	Совершенствование техники попеременного одношажного хода	1
55	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
56	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	1
57	Совершенствование техники конькового	

	броска).	
78	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
79	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1
80	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Двухсторонняя игра.	1
Легкая атлетика		
81	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
82	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м (3-4 повторении)	1
83	Подтягивания на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа	1
84	Наклон вперед из положения сидя, стоя на скамье	1
85	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1
86	Прыжок в длину с места	1
87	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
88	Равномерный бег 1000 метров. ОРУ на закрепление общей выносливости	1
89	Бег на 30 метров (3-4 повторения)	1
90	Бег на 60 метров (3-4 повторения)	1
91	Бег 100 метров с максимальной интенсивностью	1
92	Тестирование бега на 100 метров (3-4 повторения)	1
93		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Минханова Наталья Борисовна

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022