

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 70 от 28.06.2021 года

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета
МБОУ «СШ пос. Борское»
№11 от 25.06.2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета (курса)
ФИЗКУЛЬТУРА
10 класс
базовый уровень
среднее общее образование
на 2021-2022 учебный год**

**2021
Борское**

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МС		
Полнота содержания	Заместитель директора		

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура»

(Данная программа составлена на основе «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича) и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И. Лях, Любомирский, Г.Б.Мейксон–М. Просвещение2011 г.

Программа предусматривает возможность изучения курса в объёме 3 часа в неделю. Количество учебных часов в год – 102ч

Предметные (*Требования к уровню подготовки обучающихся*)

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метанаях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

Познавательные универсальные учебные действия:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Личностные универсальные учебные действия.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет

№ п.п .	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Низкий (м.)	Средний (м.)	Высокий (м.)	Низкий (Д)	Средний (Д)	Высокий (д)
1.	Скоростные	Бег	16	5.2	4.9	4.4	6.1	5.5	4.8

		30м							
2.	Координационные	Челночный бег	16	8.2	7.9	7.3	9.7	9.0	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	200	230	160	190	210
4.	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 100 м	16	4.10	3.55	3.40	4.30	4.15	4.50
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	16	5	10	15	7	14	20
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	16	4	9	11	6	15	18

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал Основы знаний.

1. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
2. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
3. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.

5. Влияние физических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.
6. Оказание первой помощи при травмах.

Баскетбол.

Совершенствование.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Волейбол.

Совершенствование.

Комбинации из освоенных передвижений.

Варианты техники приёма и передач мяча.

Верхняя подача мяча.

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.

ОРУ: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Акробатика:

Юноши--- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки—сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон.

Бег на результат на 100м.

Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе до 20 – 25 мин.

Бег 3000м – юноши, 2000м – девушки.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча в цель с расстояния 20 м юноши, 12-14 м девушки в щит 1х1.

Метание гранаты с разбега 700 г – юноши, 500г – девушки.

Кроссовый бег 3000 м – юноши, 2000 м девушки.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Плавание изученными спортивными способами.

Плавание брассом, кролем, на спине.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.
Элементы и игра в водное поло (юноши)

Биомеханические особенности техники плавания.

Правила плавания в открытом водоёме.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытом водоёме и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

Проплытие отрезка 50 м на результат.

III Тематическое планирование

№	№ урока по теме	Название темы, урока	Кол-во часов	Кол-во контрольных	Тестирование	Кол-во часов модуля 30%
Лёгкая атлетика 9+10 и кроссовая подготовка 7+6 (32)						
1		Высокий и низкий старт.	1			
2-3		Спринтерский бег.	2	1		
4		Стартовый разгон.	1			
5-6		Эстафетный бег	2			
7-9		Бег на длинные	3	1		

		дистанции.			
10-12		Прыжки в длину с разбега.	3	1	
13-15		Метание гранаты на дальность полёта.	3	1	
16-17		Метание мяча в цель.	2	1	
18-19		Упражнения на развитие двигательных качеств	2		
20-32		Кроссовый бег	13	1	

Баскетбол 21ч

33-35		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	3		
36-38		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3		
39-41		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3	1	
42-44		Варианты бросков одной и двумя без сопротивления и с сопротивлением защитника	3	3	
45-47		Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, перехват, выбивание, накрывание)	3	1	
48-50		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом)	3		
51-53		Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и в защите	3	1	

Волейбол 21

54-56		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	3		
57-59		Варианты техники приёма и передач мяча	3	1	
60-62		Передача сверху двумя через сетку	3	1	
63-65		Варианты подач мяча	3	1	
66-68		Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	3	1	
69-71		Варианты нападающего удара через сетку	3	1	
72-74		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	3		

Плавание 12 часов

75-76		Плавание изученными спортивными способами	2		
77		Старты, повороты	1	1	
78-82		Плавание в умеренном и попеременном темпе до	5	1	

		600м.				
83		Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше	1			
84		Биомеханические особенности техники плавания.	1			
85		Доврачебная помощь пострадавшему	1			
86		Техника безопасности при занятиях в открытом водоёме	1			
Гимнастика 9						
87		Строевые упражнения	1			
88		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища	1			
89		Упражнения для развития двигательных качеств	1			
90		Висы	1	1		
91		Опорный прыжок	1			
92-95		Акробатические упражнения	4	1		
Тег -регби 5 часов						
96		Правила игра	1			
97		Передачи мяча	1			
98		Вырывание мяча	1			
99		Защитные действия	1			
100		Атакующие действия	1			
Стрит бол 5 часов						
101 -102		Правила игра Передачи мяча, ведение мяча. Игра. Броски с сопротивлением и без сопротивления защитника	2			
		Итого	102	23	14	