



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ Д.П.ОЗНОБИЩИНА

«Рассмотрено»
« 29 » 08 2022г.
Протокол № 1

руководитель ШМО
 Куликова О.В.

«Согласовано»
« 29 » 08 2022г.

зам.директора по УВР
 Шанина Н.А.

«Утверждаю»
« 30 » 08 2022г.

Директор МКОУ СШ № 3
им. Д.П.ОЗНОБИЩИНА
г.Инза


С.А.Яковлев

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

Класс: 10

Программа (название, автор, изд-во, год издания) Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования и образовательной программы по физической культуре (10—11 классы, базовый уровень) авторского коллектива под редакцией «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г.

Учебник (название, автор, изд-во, год издания) «Физическая культура» для обучающихся 10 - 11кл., Под редакцией: В. И. Ляха. А. А. Зданевича - Москва «Просвещение» 2012.

Количество часов: всего в уч. г. 102, в неделю 3

Учитель (Ф.И.О.): Ершов Виталий Викторович

Инза -2022г.

Пояснительная записка.

1. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования и образовательной программы по физической культуре (10—11 классы, базовый уровень) авторского коллектива под редакцией «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г.

2. Учебник: «Физическая культура» для обучающихся 10 - 11кл., Под редакцией: В. И. Ляха. А. А. Зданевича - Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа рассчитана на: 102 часа (11классы) и 102 часа (10 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю.

СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

2. Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом совершенствовании;

- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение чётко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в вариативных условиях.
-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		10 класс	11 класс	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	21	21	42
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	42
4	Спортивные игры:			
	Баскетбол	21	21	42
	Волейбол	21	21	42
5	Лыжная подготовка	18	18	36
	Всего	102	102	204

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных, силовых качеств.	1		
2	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега	1		
3	Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
4	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
5	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 (м). Метание гранаты.	1		
6	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1		
7	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты	1		
8	Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
9	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
10	Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных, силовых качеств.	1		
11	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
12	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
13	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1		
14	Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1		
15	Бег с ускорением 100 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
16	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1		
17	Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1		
18	Развитие выносливости. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
19	Охрана труда на уроках волейбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	1		
20	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1		
21	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1		
22	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1		
23	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1		
24	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1		
25	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Двухсторонняя игра.	1		
26	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1		
27	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1		
28	Охрана труда на уроках гимнастики. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
29	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание,	1		

	пресс).			
30	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
31	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1		
32	Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
33	Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
34	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
35	Акробатика. Упражнения на брусьях.	1		
36	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
37	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1		
38	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
39	Развитие силовых качеств. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
40	Упражнения на равновесие. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
41	Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
42	Акробатика. Опорный прыжок.	1		
43	Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
44	Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
45	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
46	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Девушки упр.на брусьях.	1		
47	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие.	1		
48	ОФП (общая физическая подготовка).	1		
49	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Спуски с горы	1		
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
56	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
57	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
59	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
61	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
62	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
63	Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
65	Охрана труда на уроках баскетбола. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		

66	Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
67	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
68	Эстафеты. Учебная игра.	1		
69	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1		
70	Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра.	1		
71	Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1		
72	Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра.	1		
73	Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
74	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
75	Передача и ловля мяча в движении. 3 шага бросок после ведения.	1		
76	Тактические действия в нападении. Эстафеты.	1		
77	Тактика защиты в гандболе. Учебная игра.	1		
78	Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
79	Охрана труда на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1		
80	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
81	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
82	Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1		
83	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
84	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
85	Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1		
86	Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1		
87	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
88	Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1		
89	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
90	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
91	Бег до 2000 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
92	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	1		
93	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
94	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
95	Бег до 2000 м ОФП (общая физическая подготовка).	1		
96	Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	1		
97	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
98	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты ОФП (общая физическая подготовка).	1		
99	Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1		
100	Бег 100 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
101	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
102	Метание гранаты. ОФП (общая физическая подготовка).	1		