

КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19

357560, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 25, тел. (8793) 31-21-85

факс (8793) 31-21-86, <http://19.pyatigorsk.ru>, E-mail: mkousch19.5gor@mail.ru

<p>Согласовано Замдиректора по УВР  Д.Г. Дзгоева «30» августа 2021 г.</p>	<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ протокол №1 Руководитель ШМО  А.З. Лобжанидзе «27» августа 2021 г.</p>	<p>Утверждено решением педагогического совета протокол №1 от «30» августа 2021 г. Директор МБОУ КСОШ №19  М.Ф. Филь «30» августа 2021 г.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10 класса

(3 часа в неделю, всего 105 часов)

Авторы: физическая культура 1-11 класс « В.И. Лях, А.А. Зданевич,

Москва «Просвещение»2017г.

Составители программы:

Воробьева Т.В.,

Филончик Н.В.

учителя физкультуры

2021-2022 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения программы учебного предмета «физическая культура» учащиеся 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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса нависокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
-

Примерный годовой план-график учебного процесса в 10 классе.

Разделы программы	Количество часов
	В процессе уроков
Основы знаний о физкультурной деятельности	
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	В процессе уроков
- ОФП	В процессе уроков
- Лёгкая атлетика	33
- Гимнастика, акробатика	12
- Футбол	8
- Баскетбол	18
- Волейбол	18
- Лыжная подготовка	3
- Подвижные игры	6
- Кроссовая подготовка	4
- Плавание	3
Итого:	105

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Физическое совершенствование

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 гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

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.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Наименование темы, разделов</i>	<i>Домашнее задание</i>
<i>Легкая атлетика, подвижные игры (27часов)</i>				
1.			Вводный инструктаж по легкой атлетике. Бег 100м	Теория Л/А
2.			Бег 100 м. ОРУ в движении на развитие выносливости. ОФП	Комплекс ОРУ
3.			Учет: Бег 100 метров. (2-3 повторения). ОРУ. Бег на выносливость	Упражнения для мышц ног.
4.			ОРУ в парах. Бег 800м. Подтягивание на перекладине, Спортивная игра по выбору.	Упражнения для рук.
5.			Учет: бег 800м. Прыжок в длину с места	Упражнения для рук.
6.			Прыжок в длину с места. ОРУ.	Приседания на одной ноге.
7.			Техника прыжка в длину. Равномерный бег 1000 метров.	Комплекс ОРУ
8.			Учет: прыжок в длину с места. Бег 6 минут.	Упражнения для мышц ног.
9.			Бег на выносливость, ОРУ в движении.	Упражнения для мышц ног.
10.			ОФП: силовые упражнения на перекладине.	Упражнения для рук.
11.			Учет: челночный бег 3X10 м	Комплекс ОРУ
12.			Совершенствование тройного прыжка	Упражнения для мышц ног.
13.			Прыжки в длину «Согнув ноги», с разбега 7-9 шагов.	Приседания на одной ноге.
14.			Прыжки в длину «Согнув ноги», с разбега 7-9 шагов.	Приседания на одной ноге.
15.			Учет: метание мяча в цель на расстоянии 6м.	Комплекс ОРУ
16.			Техника метания мяча в даль.	Упражнения для рук.
17.			Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	Приседания на одной ноге.

18.		Учет: метание малого мяча.	Упражнения для рук.
19.		Прыжки через скакалку.	Упражнения для мышц ног.
20.		Учёт: прыжки через скакалку за 1 минуту	Приседания на одной ноге.
21.		Преодоление беговой полосы препятствий.	Прыжки со скакалкой.
22.		Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	Упражнения для мышц ног.
23.		Преодоление беговой полосы препятствий.	Комплекс ОРУ
24.		Учет: кросс 2000 м.	Прыжки со скакалкой.
25.		Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед. Удары по катящемуся мячу.	Комплекс ОРУ
26.		Стойки и перемещения футболиста. Удары по воротам.	Комплекс ОРУ
27.		Двусторонняя игра в футбол.	Растяжка
Подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол (24часа)			
28.		Инструктаж по ТБ: волейбол. ОРУ на месте. Подача. Передачи сверху и снизу.	Теория
29.		Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Нападающий удар.	Силовые упражнения
30.		Учет: верхняя передача, приём мяча.	Комплекс ОРУ
31.		Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	Упражнения для рук
32.		Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Силовые упражнения
33.		Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Упражнения для рук
34.		Учет: нижняя передача, приём мяча	Комплекс ОРУ

35.		Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. Подача сверху.	Комплекс ОРУ
36.		Учёт: подача сверху.	Комплекс ОРУ
37.		Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. Судейство. Жесты судьи.	Силовые упражнения
38.		Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. Судейство. Жесты судьи.	Комплекс ОРУ
39.		Учет: жесты судьи. Игра по основным правилам.	Упражнения для рук
40.		Инструктаж по ТБ: баскетбол. Стойки. Ловля и передача мяча в движении. Ведение б/м с изменением направления. Тактика стремительного нападения	Теория
41.		Ведение б/б мяча. Стойки баскетболиста.	Комплекс ОРУ
42.		Ведение, 2 шага, бросок. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Комплекс ОРУ
43.		Учет: ведение, 2 шага, бросок. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Комплекс ОРУ
44.		Ведение, 2 шага, бросок. Защита и нападение. Штрафной бросок.	Силовые упражнения
45.		Учет: броски в кольцо	Комплекс ОРУ
46.		Судейство. Жесты судьи. Игра по основным правилам.	Упражнения для рук
47.		Игра в баскетбол по основным правилам. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Силовые упражнения
48.		Учёт: жесты судьи. Игра	Упражнения для рук
49.		Теоретические знания. Виды плавания. Классификация. Участие в олимпийских играх.	Комплекс ОРУ
50.		Техника основных видов плавания.	Теория
51.		Тест-викторина «Плавание»	Комплекс ОРУ
<i>Гимнастика с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры (30 часов)</i>			
52.		Инструктаж по ТБ: гимнастика и акробатика. Совершенствование длинного кувырка; стойка на лопатках (д)	Комплекс ОРУ

53.		Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	Отжимание
54.		Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Упражнения для пресса
55.		Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Комплекс ОРУ
56.		Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Отжимание
57.		Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Упражнения для пресса
58.		Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Комплекс ОРУ
59.		Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	Упражнения для пресса
60.		Учет: кувырок назад. «Мост».	Комплекс ОРУ
61.		ОРУ с обручем. Строевые упражнения. «Мост». Упражнения на гибкость.	Отжимание
62.		ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Контроль гибкость. Лазание по гимнастической стенке.	Силовые упражнения
63.		Учёт: гимнастическая комбинация	Растяжка
64.		Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Комплекс ОРУ
65.		Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Отжимания
66.		Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Растяжка
67.		Учёт: тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Упражнения для ног
68.		Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Приседания
69.		Учёт: игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Силовые упражнения
70.		Теоретические знания о лыжной экипировке. Виды лыжного спорта.	Растяжка
71.		Участие в Олимпийских играх.	Силовые упражнения

72.			Тест-викторина «Лыжный спорт»	Комплекс ОРУ
73.			Комбинации из изученных элементов баскетбола	Комплекс ОРУ
74.			Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Комплекс ОРУ
75.			Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Отжимания
76.			Учёт: комбинация из элементов	Растяжка
77.			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Упражнения для ног
78.			Варианты бросков мяча в корзину в движении	Приседания
79.			Тактика стремительного нападения	Силовые упражнения
80.			Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Комплекс ОРУ
81.			Учёт: игра по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Растяжка
<i>Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (24 часа)</i>				
82.			Совершенствование техники тройного прыжка с места	Комплекс ОРУ
83.			Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Отжимания
84.			Эстафетный бег 4x100 метров	Растяжка
85.			Учёт: Бег на 2000 метров	Упражнения для ног
86.			Бег 100 метров (3-4 повтора)	Приседания
87.			Прыжки через скакалку. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения для пресса.	Силовые упражнения
88.			Учёт: подъём туловища за 1 минуту	Комплекс ОРУ
89.			Силовые упражнения на перекладине. Упражнения для пресса.	Растяжка
90.			Учёт: подтягивания на перекладине	Силовые упражнения
91.			Учёт: бег 100 метров	Комплекс ОРУ
92.			Теория и ТБ подвижная игра «Лапта»	Теория

93.		Основные правила игры «Лапта» Тактика и командные действия. Судейство.	Упражнения для ног
94.		Учёт: освоенные знания. Игра. Судейство.	Приседания
95.		Подвижная игра «Городки». Теория. ТБ.	Теория
96.		Основные фигуры, правила подсчёта итогов игры.	Комплекс ОРУ
97.		Учёт: Основные фигуры, правила подсчёта итогов игры. Игра.	Отжимания
98		Длительный бег: до 12 минут	Комплекс ОРУ
99		Бег на 3000 метров без учета времени.	Вращение обруча.
100		Техника многоскоков.	Приседания
101		Полоса препятствий с элементами бега	Комплекс ОРУ
102		Прыжки через скакалку 1 мин.	Упражнения для пресса
103		Силовые виды нормативов комплекса «ГТО»	Растяжка
104		Силовые виды нормативов комплекса «ГТО»	Растяжка
105		Подвижные игры с мячом. Итоги.	Комплекс ОРУ