
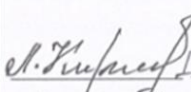



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Рассмотрена на заседании МО	Согласована	Утверждена
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5	Директор МБОУ СОШ №5
 (подпись) /Нестерова Н.А. ФИО	 (подпись) Кириллова Л.И. ФИО	 (подпись) Павлов В.Е. ФИО
Протокол от «27» июня 2022 г. № 10	«28» июня 2022 г.	«04» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Класс 10а

Количество часов в неделю 2

Количество часов за учебный год 70

Составитель: Гузева Екатерина Сергеевна
Нестерова Наталья Лаврентьевна
(Фамилия, имя, отчество)

Документ подписан электронной подписью
Павлов Валерий Евгеньевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
Серийный номер:
4F2DDC28C8BD9B7EEBC994F3D1AADC42A1411A49
Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023
УЦ: Федеральное казначейство
Подписано: 21.08.2022 09:26 (UTC)

Г. СВЕТЛЫН
2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-го класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Москва: Просвещение, 2016г.)

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Ориентирована на учебник «Физическая культура 10-11 класс В.И. Ляха «Просвещение», 2016 год

I. Планируемые предметные результаты

Объяснять:

- роль и значение ФК в развитии общества и человека, принципы современного олимпийского движения, его роль в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений.
- роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении ЗОЖ.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психологического 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-корректирующей направленности;
 - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК
 - 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 ФК.

Проводить:

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

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия ФК 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 циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин; прыгать в высоту с 9 – 15м разбега одним из спортивных способом.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные снаряды в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с 10-12 м(девушки) и 15-25м(юноши)

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее изученные элементы; выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см выполнять комбинацию на перекладине из 4-5 элементов.

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

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

Сдавать комплекс ГТО. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; Осуществлять коррекцию недостатков физического развития

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива, при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности. Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности. Атлетическая гимнастика (юноши) и оздоровительная гимнастика (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.</p>
Способы двигательной деятельности	<p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору с учётом интересов) Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования. Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений по оказанию доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	<p>Уметь подбирать и выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости, - индивидуальные комплексы на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры; Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой	<p>Уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений на снижение и наращивание массы</p>

	<p>тела с предметами и без (штанга, гантели) Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий. Соблюдение правил ТБ на занятиях атлетической гимнастики, уметь выполнять страховку при выполнении упражнений с отягощениями.</p>
Оздоровительная гимнастика	<p>Уметь выполнять комплексы ОРУ с дополнительным отягощением на различные группы мышц Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Составлять танцевальную комбинацию на 32 счёта. Знать и уметь выполнять упражнения: для мышц живота, спины, ягодичных мышц, мышц бедра (сгибателей, разгибателей), мышц стопы и голени, для рук и плечевого пояса упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий.</p>
Лёгкая атлетика	<p>Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
Гимнастика с основами акробатики	<p>Совершенствование индивидуальной техники упражнений в акробатических комбинациях. Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.</p>
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по баскетболу, по футболу</p>

III. Основные формы организации учебных занятий

Основной формой учебных занятий является урок: уроки усвоения новой учебной информации; уроки формирования практических умений и навыков учащихся; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.

VI. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Сроки Изучения (пример с	Наименование разделов (или тем)	Общее количество часов на изучение раздела (тем)	Контрольные нормативы
1	2	3	4	5
1		Легкая атлетика	18	6
2		Спортивные игры	25	7
3		Гимнастика	9	4
4		Легкая атлетика	18	6
		Итого	70	23