

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОАГАНСКАЯ ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на
заседании ПС
Протокол № 1 от
30.08.2021 г.

Согласовано 
Зам. дир. по УР Т.В. Перец
30.08.2021 г.

Утверждаю 
Директор Н.П. Празолова
Приказ № 143 -ос от 31.08.2021 г.



Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Нижневартовский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоаганская очно-заочная школа»

**Рабочая программа
по предмету «физическая культура»
для учащихся 10 класса
(Базовый уровень)**

Составитель: Костиев Сергей Семенович
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

пгт. Новоаганск, 2021г.

1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по предмету физическая культура для 10 класса составлена на основе:

- примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013);
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N413«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 20.09.2016, Протокол №3/16.
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «НОЗШ»

Календарно-тематическое планирование соответствует учебнику «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И.Лях -2-е изд. - М. : Просвещение, 2015. – 255 с.: ил. – isbn 978-5-09-036434-8.

Цель рабочей программы:

Целями рабочей программы по физической культуре 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.

Задачи изучения предмета:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для

будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Срок реализации рабочей учебной программы 1 год.

Рабочая учебная программа рассчитана на 70 часов в год (35 недель) 2 часа в неделю.

Виды контроля

№	Тема	Количество часов	Виды контроля	
			Контрольный урок	Учетный урок
1.	Легкая атлетика	10	4	2
2.	Спортивные игры (баскетбол)	8		1
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	3
4.	Спортивные игры (волейбол)	10		1
6.	Лыжная подготовка	9		2
7.	Плавание	6		1
8.	Спортивные игры (стритбол)	2		
9.	Легкая атлетика	15	2	2
Итого:		70	7	12

Промежуточная аттестация проводится один раз в конце года в форме тестирования.

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 метаниях на дальность и на меткость: метать различные массы и форме снаряды (гранату утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с

места и с полного разбега (12—15 м) 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 х. 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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 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 (табл. 16), 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 саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании 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.

3. Содержание программного материала

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля.

Повторение приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля освоенных ранее.

4. Календарно - тематический план учебного предмета
физическая культура 10а,б класс
(2ч в неделю; 35 учебные недели)

Ном ер Уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика		10 ч.		
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	02.09	
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1	02.09	
3	Контрольный урок-бег 30м.	1	09.09	
4	Учетный урок – бег 100 м.	1	09.09	
5	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	16.09	
6	Контрольный урок-прыжок в длину с места.	1	16.09	
7	Учетный урок - прыжок в длину с разбега.	1	23.09	
8	Бег на длинные дистанции.	1	23.09	
9	Контрольный урок-бег 2000м-д.	1	30.09	
10.	Контрольный урок-метание гранаты. м-700гр., д-500гр.	1	30.09	
Баскетбол		8 ч.		
11.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1	07.10	
12.	Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.	1	07.10	
13.	Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	14.10	
14.	Штрафные броски. Учебная игра	1	14.10	
15.	Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	21.10	
16.	Тактика нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	21.10	
17.	Учетный урок. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	1	28.10	
18.	Учебная игра.	1	28.10	
Гимнастика с элементами акробатики		10ч.		
19.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении.	1	11.11	
20.	Акробатическая комбинация.	1	11.11	
21.	Разучивание акробатической комбинации.	1	18.11	
22.	Учетный урок - акробатическая комбинация	1	18.11	
23.	Учетный урок. Подъем с переворотом.	1	25.11	
24.	Висы упоры.	1	25.11	
25.	Учетный урок – Поднимание ног в висе.	1	02.12	
26.	Выполнение соединения из 3-4 акробатических элементов.	1	02.12	
27.	Совершенствование упора на предплечьях. Разучивание упора на руках.	1	09.12	
28.	Контроль и учет соединения из 3-4 акробатических элементов.	1	09.12	
Спортивные игры (волейбол)		10 ч.		
29.	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	16.12	
30.	Стойка и передвижение игрока в волейболе.	1	16.12	
31.	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест.	1	23.12	
32.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	23.12	
33.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1	13.01	
34.	Верхняя прямая подача	1	13.01	
35.	Одиночный и групповой блок.	1	20.01	

Ном ер Уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
36.	Прямой нападающий удар на точность. Учетный урок.	1	20.01	
37.	Одиночный и групповой блок.	1	27.01	
38.	Учебная игра.	1	27.01	
Лыжная подготовка		9 ч.		
39.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	03.02	
40.	Повороты упором. Одновременный одношажный ход.	1	03.02	
41.	Коньковый ход.	1	10.02	
42.	Попеременный четырехшажный ход.	1	10.02	
43.	Учетный урок – лыжные ходы.	1	17.02	
44.	Торможение и поворот «плугом»	1	17.02	
45.	Подъемы, спуски, торможения.	1	24.02	
46.	Учетный урок – передвижение на лыжах 2 км	1	24.02	
47.	Игры эстафеты на лыжах.	1	03.03	
Спортивные игры – «Стритбол»		2 ч.		
48.	Игра в «Стритбол» по основным правилам	1	03.03	
49.	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	10.03	
Плавание		6 ч.		
50.	Техника безопасности на воде. Закрепление изученных способов плавания.	1	10.03	
51.	Плавание прикладными способами (на спине, на боку).	1	17.03	
52.	Плавание в умеренном и попеременном темпе.	1	17.03	
53.	Проплыивание отрезков на время (100/25м) Учетный урок.	1	24.03	
54.	Элементы игры в водное поло.	1	24.03	
55.	Элементы игры в водное поло.	1	07.04	
Легкая атлетика		15 ч.		
56.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	07.04	
57.	Прыжок в высоту.	1	14.04	
58.	Учетный урок. Прыжок в высоту.	1	14.04	
59.	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1	21.04	
60.	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование	1	21.04	
61.	Контрольный урок – бег 60 м., 100 м	1	28.04	
62.	Метание гранаты.	1	28.04	
63.	Учетный урок. Метание гранаты.	1	05.05	
64.	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	1	05.05	
65	Прыжки в длину с разбега.	1	12.05	
66.	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	1	12.05	
67.	Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	1	19.05	
68.	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	1	19.05	
69.	Прыжковые упражнения с выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	1	26.05	
70.	Развитие ОФК. Выставление годовых оценок	1	26.05	

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
4.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
5.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
7.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
8.	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120
9.	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
10	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
11	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
12	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
13	Поднимание туловища (раз за Г)	50	40	36	44	36	33
14	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
15	Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
16	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
17	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
18	Наклон вперед из положения стоя (см.)	13	8	6	16	9	7
19	Штрафной бросок (кол-во попаданий) 10 бросков	6	4	2	5	3	1
20	Верхняя передача над собой (в кругу диаметр 3 м.) 2 попытки высота передачи не менее 1,5 м	15	12	8	12	8	6