


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»**

<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № <u>7</u> от «<u>21</u>» <u>06</u> 2021 г <u>Мальцева Е.А.</u> / Мальцева Е.А.</p>	<p>Согласовано Зам директора по УВР <u>Л.В. Титенкова</u> / Титенкова Л.В. «<u>21</u>» <u>июня</u> 2021 г</p>	<p align="center">  Утверждаю Директор школы <u>И.В. Каракулева</u> / Каракулева О.В. Приказ № <u>336</u> «<u>21</u>» <u>июня</u> 2021 г </p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 10

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 70

всего – 70ч/год; 2ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2009 г. № 413.

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Троицкая средняя школа»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013. - 2-е изд.

Учебник: Физическая культура для уч-ся 10-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. «Просвещение» 2011г.

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучения основам психической регуляции;

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

В авторскую программу внесены изменения: тема «Плавание» не взята в связи с отсутствием условий проведения уроков в данной школе. Часы данной темы пропорционально распределены на другие темы (см. тематическое планирование).

В авторскую программу 10 класса внесены изменения: темы «Плавание», «Элементы единоборства» (10-11 кл) не взяты, в связи с отсутствием условий проведения уроков в данной школе. Часы данной темы пропорционально распределены на другие темы (см. тематическое планирование).

1. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Меры безопасности на занятиях регби Судейская терминология. Правила игры в регби. Изучение опыта команд высших разрядов. Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий. Прыжки в высоту с разбега. Бег 100 метров. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места Метание гранаты 700 г –юноши Бег 3000 метров – юноши, 2000 метров – девушки. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	23
2	Баскетбол.	Меры безопасности на занятиях по баскетболу. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой в движении Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении Стратегия игры. Совершенствование умений и навыков ранее изученных индивидуальных способностей владения мячом и без мяча. Совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадке. Ловля мяча после отскока от щита Передача мяча одной рукой в движении. Взаимодействие игроков в нападении и защите Броски по кольцу с разных точек	20
3	Гимнастика	Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Кувырок вперёд, назад (девушки). Длинный кувырок (юноши). Мост (девушки). Стойка на голове и руках (юноши). Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений. Комбинация акробатических упражнений из 4 элементов (девушки). Лазание по канату (юноши). На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши). Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки). Акробатические упражнения Метание набивного мяча	15

		<p>Повторение акробатических упражнений, изученных в 8-9 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши). Комбинация акробатических упражнений из 4 элементов (девушки). Лазание по канату (юноши). На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши). Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки). Акробатические упражнения Метание набивного мяча Владение навыками игры в РЕГБИ. РЕГБИ Требования безопасности. Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.</p>	
4	Лыжная подготовка	<p>Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход (соверш.) Техника одновременных ходов Попеременный четырехшажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные Спуски и повороты с склона Спуски с торможением. Полуконьковый ход Коньковый ход (Знакомство) Лыжные гонки 3 км -девушки, 5 км - юноши. Прохождение до 5 км (девушки), до8 км (юноши) направленности Упражнения общеразвивающей и специальной</p>	12

2. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Лёгкая атлетика			
1	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1	03.09	
2	Бег 30 метров.	2	04.09	
3			10.09	
4	Прыжок в длину с места.	2	11.09	
5			17.09	
6	Метание мяча.	1	18.09	
7	Меры безопасности на занятиях регби	1	24.09	
8	Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий.	1	25.09	
9	Изучение опыта команд высших разрядов.	1	01.10	
10	Судейская терминология. Правила игры в регби.	1	02.10	
	Баскетбол.			
11	Меры безопасности на занятиях по баскетболу.	1	08.10	
12	Ловля мяча после отскока от щита.	1	09.10	
13	Передача мяча одной рукой в движении.	2	15.10	
14			16.10	
15	Тактические действия в защите.	2	22.10	
16			23.10	
17	Тактические действия в нападении.	2	05.11	
18			06.11	
19	Стратегия игры.	1	12.11	
20	Совершенствование умений и навыков ранее изученных индивидуальных способностей владения мячом и без мяча.	2	13.11	
21			19.11	
22	Совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадке.	1	20.11	
	Гимнастика.			
23	Меры безопасности на занятиях по гимнастике.	1	26.11	
24	Кувырок вперед, назад (девушки). Длинный кувырок (юноши).	2	27.11	
25			03.12	
26	Мост (девушки). Стойка на голове и руках (юноши).	1	04.12	
27	Повторение акробатических упражнений, изученных в 8-9 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши).	1	10.12	
28	Комбинация акробатических упражнений из 4 элементов (девушки). Лазание по канату (юноши)	1	11.12	
29	На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши).	1	17.12	
30	Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки).	1	18.12	
31	Акробатические упражнения	1	24.12	
32	Метание набивного мяча	1	25.12	

33	Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.	1	14.01	
34	РЕГБИ Требования безопасности.	2	15.01	
35			21.01	
36	Владение навыками игры в РЕГБИ.	2	22.01	
37			28.01	
Лыжная подготовка.				
38	Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	29.01	
39	Попеременный двухшажный ход (соверш.)	1	04.02	
40	Техника одновременных ходов	1	05.02	
41	Попеременный четырехшажный ход.	1	11.02	
42	Переходы с попеременных ходов на одновременные	1	12.02	
43	Спуски и повороты с склона.	1	18.02	
44	Спуски с торможением.	1	19.02	
45	Полуконьковый ход	1	25.02	
46	Коньковый ход (Знакомство)	1	26.02	
47	Лыжные гонки 3 км -девушки, 5 км - юноши.	1	04.03	
48	Прохождение до 5 км (девушки), до8 км (юноши)	1	05.03	
49	Подведение итогов четверти.	1	11.03	
Баскетбол.				
50	Ловля мяча после отскока от щита.	2	12.03	
51			18.03	
52	Передача мяча одной рукой в движении.	2	19.03	
53			01.04	
54	Броски по кольцу с разных точек.	2	02.04	
55			08.04	
56	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	2	09.04	
57			15.04	
Лёгкая атлетика				
58	Прыжки в высоту с разбега.	2	16.04	
59			22.04	
60	Бег 100 метров.	2	23.04	
61			29.04	
62	Прыжки в длину с разбега.	2	30.04	
63			06.05	
64	Прыжки в длину с места.	2	07.05	
65			13.05	
66	Метание гранаты 700 г –юноши	1	14.05	
67	Бег 3000 метров – юноши, 2000 метров – девушки.	1	20.05	
68	Прыжок в длину с места.	1	21.05	
69	Прыжок в длину с разбега.	1	27.05	
70	Метание мяча.	1	28.05	