

Частное общеобразовательное учреждение
Православная школа имени св. прав. Иоанна Кронштадтского

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Частного общеобразовательного
учреждения Православной школы
имени св. прав. Иоанна
Кронштадтского
Рябчиковой С.Б.

Приказ № 65-02
от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа
по учебному предмету физическая культура
для 10 класса
составитель – учитель физической культуры
Денежкин Г.Н.

г. Тутаев
2022

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

-содействие гармоничному физическому развитию, умение использовать физ упражнения и гигиенические процедуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам
-формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

-расширение двигательного опыта и формирование умений применять новые двигательные действия в различных условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

-формирование знаний о закономерностях спортивной тренировки, значении занятий спортом для трудовой деятельности, подготовке к службе в армии, выполнении функций отцовства и материнства;

-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

-формирование адекватной самооценки личности, развитие волевых качеств;

-обучение основам психической регуляции.

Уроки физической культуры.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№	Вид программного материала.	Класс.	
		10	11
	Количество часов.	68	68
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока.	
2.	Спортивные игры.	18	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	14	14
4.	Лёгкая атлетика.	18	18
5.	Лыжная подготовка.	18	18

Требования

к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

Объяснять

-роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль в современном мире;

-роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека и профилактике вредных привычек.

Характеризовать

-индивидуальные особенности физического и психического развития, их связь с занятиями физическими упражнениями;

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями

-особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений.

Соблюдать правила

-личной гигиены и закаливания организма;

-организации и проведения самостоятельных форм занятий;

-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.

Проводить

-самостоятельные занятия физическими упражнениями;

-контроль за индивидуальным физическим развитием, физической подготовленностью и осанкой;

- приёмы страховки и самостраховки во время занятий;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия 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.

Определять

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров (сек.)	5,0	5,4
	Бег 100 метров.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине,	10	-
	Из виса лёжа на низкой перекладине (раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см).	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км.	-	10.00
	Кроссовый бег на 3 км.	13.50	-

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные аспекты урока.

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, беседы на темы нравственных проблем, например, «отцы и дети», «настоящая дружба», решение проблемных ситуаций, обсуждение и анализ поступков людей, историй судебных, комментарии к происходящим в мире событиям, историческая справка «Лента времени», проведение Уроков мужества;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми через постановку общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат, создание ситуации успеха, соревнований;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество,

поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха); выполнение заданий различными способами, использование соревнований, адаптированных педагогами под особенности своего предмета;

Поурочный план 10 класс . Основы знаний о физической культуре. (Осваивается в процессе уроков).

Социально-культурные основы. Понятие физической культуры личности. Всесторонность развития личности, укрепление здоровья и содействие творческому долголетию, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели, задачи и основы содержания.

Психолого-педагогические основы. Способы организации и планирования занятий, регулирование физических нагрузок и контроль за состоянием организма. Понятие телосложения и характеристика его типов. Способы регулирования массы тела. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы начальной военной физической подготовки. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Самостоятельная подготовка к участию в 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, подбор форм занятий и нагрузки в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия во время самостоятельных занятий спортом. Вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Закрепление навыков закаливания. Изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегулирования. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Легкая атлетика (18 часов, уроки 1-10 и 61-68).

Названия тем.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег.

Бег в равномерном темпе 15-20 мин.- девушки; 20-25 мин – юноши.

Бег на 2000 метров (девушки). Бег на 3000 метров (юноши).

Прыжки в длину избранным способом. Прыжки в высоту избранным способом.

Метание малого мяча на дальность и в цель с расстояния 12-14 м.- девушки; до 20 м –

юноши. Метание гранаты 500 и 700 граммов с места и с разбега на дальность и в цель.

Бросок набивного мяча 2 кг – девушки, 3 кг - юноши из различных исходных положений.

Развитие физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) посредством прыжков и многоскоков, метания разных снарядов, круговой тренировки, эстафет, бега с ускорениями, с изменением направления и преодолением препятствий, челночного и длительного бега до 20 и 25 минут.

Основы знаний: техника безопасности при занятиях; биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний; механизмы энергообеспечения; дозирование нагрузки.

Выполнение обязанностей судьи по лёгкой атлетике и инструктора при занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельная тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях.

Характеристика деятельности обучающихся.

Изучают теоретические основы лёгкой атлетики. Учатся самостоятельно дозировать нагрузку и составлять план тренировочных занятий по лёгкой атлетике. Повторяют и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний мяча и гранаты. Получают судейскую практику. Формируют понятие «Здоровый образ жизни», «Физическая культура личности». Учатся проводить занятия с группой сверстников, руководить группой.

№	Тема урока	Дата
1	ИТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Дозирование нагрузки при беге. Длительный бег до 20 минут (развитие выносливости).	
2	Низкий старт (совершенствование). Развитие быстроты. Метание мяча.	
3	Эстафетный бег (совершенствование). Развитие быстроты. Метание гранаты.	
4	Бег на дистанцию 100 метров. Контроль. Метание гранаты.	
5	Понятие физической культуры личности. Всесторонность развития личности, формирование здорового образа жизни. Кроссовый бег 25 минут – юноши и 20 – девушки.	
6	Прыжок в длину избранным способом (совершенствование разбега). Метания. Бег в равномерном темпе 15 и 20 минут.	
7	Соревнования в метаниях. Прыжок в длину. Развитие выносливости в кроссовом беге.	
8	Прыжок в длину. Бег в равномерном темпе 20 и 25 минут.	
9	Метание гранаты в горизонтальную цель. кроссовый бег 20 и 25 минут.	
10	Бег на дистанцию 2000 метров – девушки и 3000метров – юноши (контроль).	

Спортивные игры (18 часов, уроки 11-18 и 51-60).

Названия тем.

Волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приёма и передач мяча: передачи мяча двумя руками над головой, передачи за голову, у сетки, во встречных колоннах; приём мяча двумя руками снизу, приём после подачи, приём одной рукой.

Варианты подач мяча: нижняя прямая и боковая подачи, верхняя прямая подача, подача в прыжке, подача в заданную зону площадки.

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающего удара: одиночный и двойной блок; страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия: игра в защите «углом назад», нападение из зон 2, 3, 4.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Правила игры в волейбол. Игра по правилам.

Организация и проведение игры. Судейство игры.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Характеристика деятельности обучающихся.

Изучают теоретические основы спортивных игр. Учатся самостоятельно дозировать нагрузку и составлять план тренировочных занятий по волейболу и баскетболу.

Повторяют и совершенствуют технику подач, передач мяча, совершенствуют тактические действия в нападении и защите. Получают судейскую практику. Формируют понятие «Здоровый образ жизни», «Физическая культура личности». Учатся проводить занятия с группой сверстников, руководить группой.

№	Тема урока	Дата
11	ИТБ на занятиях спортивными играми. Повторение различных способов передвижений, комбинация из них. Передачи мяча в парах.	

12	Передачи и приём мяча в парах, передачи за голову. Повторение подач мяча. Игра по упрощённым правилам.	
13	Передачи мяча во встречных колоннах. Игровые комбинации в тройках.	
14	Верхняя прямая подача мяча и подача в прыжке. Судейство игры.	
15	Приём мяча в парах и после подачи. Учебная игра.	
16	Совершенствование передач, приёма и подач мяча. Учебная игра по правилам.	
17	Контроль за техникой передач и приёма мяча.	
18	Совершенствование элементов игры в волейбол. Учебная игра.	

Гимнастика с элементами акробатики (14 час, уроки 19-32)

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения с партнёром, упражнения на гимнастической стенке. Комбинация упражнений с обручами.

Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, опорные прыжки (содержание комбинаций прилагается).

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Лазание по шесту без помощи ног и на скорость (юноши).

ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Характеристика деятельности обучающихся.

Учатся оказывать первую помощь при травмах, страховке товарища. Учатся самостоятельно дозировать нагрузку и составлять план тренировочных занятий, составлять комплексы упражнений для различных групп мышц. Получают судейскую практику. Формируют понятие «Здоровый образ жизни», «Физическая культура личности». Учатся проводить занятия с группой сверстников, руководить группой. Соблюдают правила безопасности на занятиях.

№	Тема урока	Дата
19	ИТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения на гимнастической стенке.	
20	Акробатические упражнения: кувырки, мост, переворот боком. Подъём переворотом в упор на верхней жерди р/в брусьев.	
21	Строевые упражнения: повороты в движении, перестроения. Комбинация упражнений на гимнастическом бревне.	
22	Комбинация акробатических упражнений. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
23	Упражнения в паре с партнёром. Комбинация акробатических упражнений.	
24	Комбинация упражнений на перекладине. Повторение комбинации упражнений на бревне.	
25	Упражнения с обручами. Повторение упражнений на перекладине.	
26	Комбинация из акробатических упражнений. Контроль.	
27	Подъём в упор силой на перекладине (юноши). Толчком двух ног подъём переворотом в упор на верхней жерди (девушки).	
28	Комбинация упражнений на перекладине (юноши).	
29	Повторение комбинаций на гимнастических снарядах.	

30	Гимнастическое многоборье. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	
31	Выполнение комбинаций на гимнастических снарядах. Контроль.	
32	Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	

Лыжная подготовка (18 часов, уроки 33-50)

Техника безопасности при занятиях лыжами, первая помощь при травмах и обморожениях. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъёмов и препятствий.

Прохождение дистанции до 5 километров (девушки) и до 6 километров (юноши).

Пройденный в предыдущих классах материал: совершенствование техники попеременных и одновременных ходов, конькового хода, техники преодоления подъёмов и спусков; повороты на спусках и различные виды торможения.

Характеристика деятельности обучающихся.

Изучают правила проведения самостоятельных занятий на лыжах. Учатся самостоятельно дозировать нагрузку и составлять план тренировочных занятий по лыжным гонкам. Повторяют и совершенствуют технику лыжных ходов. Получают судейскую практику. Формируют понятие «Здоровый образ жизни», «Физическая культура личности». Учатся проводить занятия с группой сверстников, руководить группой. Соблюдают правила безопасности.

№	Тема урока	Дата
33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Повторение техники классических ходов на учебном круге.	
34	Правила проведения самостоятельных занятий на лыжах. Особенности физической подготовки лыжника.	
35	Повторение конькового хода. Прохождение дистанции 4 километра (девушки) и 5 километров (юноши).	
36	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований по лыжным гонкам.	
37	Преодоление подъёмов скользящим и ступающим шагом. Прохождение дистанции 4 километра (девушки) и 5 километров (юноши).	
38	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов на учебном круге; Переход с одновременных ходов на попеременные.	
39	Преодоление подъёмов «ёлочкой». Прохождение дистанции до 5 (6-юноши) километров (по самочувствию).	
40	Переход с одновременных ходов на попеременные: совершенствование техники конькового хода.	
41	Преодоление препятствий на лыжах. Повторение техники спусков, поворотов и торможения при спуске.	
42	Преодоление подъёмов скользящим и ступающим шагом.	
43	Совершенствование изученных элементов техники при передвижении по кругу длиной 200 метров с различным рельефом местности.	
44	Переход с хода на ход и преодоление подъёмов на учебном круге.	

45	Контроль за освоением техники перехода с хода на ход и преодоления подъёмов на учебном круге.	
46	Правила соревнований и тактика лыжных гонок.	
47	Контроль за развитием выносливости в соревнованиях на дистанции 2 километра (девушки) и 3 километра (юноши).	
48	Совершенствование техники конькового хода.	
49	Развитие выносливости при передвижении по пересечённой местности на лыжах. Повторение элементов горнолыжной техники.	
50	Прохождение дистанции до 5 (6-юноши) километров.	

Спортивные игры (уроки 51-60)

№	Тема урока	Дата
51	Волейбол. Повторение передач и нападающего удара. Одиночное и двойное блокирование, страховка у блока. Игровые задания в тройках.	
52	Правила игры в волейбол. Игровые задания в тройках. Игра по правилам.	
53	Совершенствование изученных элементов волейбола и тактических действий в учебной игре.	
54	Баскетбол. Комбинации из элементов техники передвижений. Повторение передач, ловли и ведения мяча. Игра по упрощённым правилам.	
55	Броски мяча с места и в движении. Комбинация из освоенных элементов. Игра в баскетбол по правилам.	
56	Ведение и бросок мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	
57	Действия против игрока с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча. Учебная игра.	
58	Совершенствование технических приёмов баскетбола. Применение их в учебной игре.	
59	Контроль за освоением технических элементов игры в баскетбол. Судейство игры.	
60	Варианты тактических действий в учебной игре.	

Легкая атлетика (уроки 91-68)

№	Тема урока	Дата
61	Совершенствование низкого старта. Развитие выносливости.	
62	Метание гранаты. Развитие быстроты.	
63	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Беговые эстафеты на коротких отрезках.	
64	Бег на дистанцию 100 метров: контроль. Метание гранаты в цель.	
65	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование метаний.	
66	Механизмы энергообеспечения; дозирование нагрузки. Совершенствование метаний.	
67	Выполнение обязанностей судьи по лёгкой атлетике и инструктора при занятиях с младшими школьниками. Бег в равномерном темпе 20 и 25 минут.	
68	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельные занятия. Задание на каникулы.	