Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение   
«Средняя школа № 36»

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом директора**

**16 апреля 2021 г. № 62/1**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 «А» КЛАСС

(педагогический класс гуманитарного профиля)

Составитель программы

Васильев С.Н.,

учитель физической культуры

Петропавловск-Камчатский, 2021 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009. № 413 (далее – ФГОС ООО), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол   
от 28.06.2016 г. № 2/16-з), авторской программы по русскому языку под редакцией В.И.Ляха. «Физическая культура. 10-11 класс». М: Просвещение,2018г., Положения о рабочей программе учебного предмета, курса в МАОУ «Средняя школа № 36».

*Место предмета в учебном плане.*

В соответствии с Учебным планом МАОУ «Средняя школа № 36» на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 70 часов   
(2 часа в неделю).

Общая характеристика предмета

Для учащихся 10 класса основными формами ор­ганизации образовательного процесса по предмету служат:

* уроки физической культуры;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревно­вания и праздники, занятия в спортивных секциях и

* кружках;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Структура и содержание учебного предмета зада­ются в программе в конструкции двигательной дея­тельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Спосо­бы двигательной деятельности» и «Физическое со­вершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяю­щиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

*Цель учебного предмета «Физическая культура» в средней школе* — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Задачи обучения:*

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
* Формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
* Расширение двигательного опыта;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации за­нятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодей­ствия и сотрудничества в учебной и соревнова­тельной деятельности.

**Требования к результатам обучения**

Требования к личностным и метапредметным результатам обучения физической культуре представлены в основной образовательной программе среднего общего образования МАОУ «Средняя школа № 36».

*Предметные результаты:*

* умение использовать разнообразные форы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»;
* овладение способами контроля показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной напрвленности, использование их в различной деятельности;
* овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности ;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных дейст­вий, анализировать и находить ошибки, эф­фективно их исправлять;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умениеподавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение находить отличительные особенности в выплнении двигательного действия разными учениками, выделить отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, ариативных условиях.
* умение применять жизненно важные двигательные навыки.

Выпускник профильного педагогического класса получит возможность:

- осуществлять профессиональные пробы в качестве учителя физической культуры;

- овладеть первоначальными представлениями о конструировании учебного занятия, урока, внеклассного мероприятия

- познакомиться с методической литературой и использовать ее в своих профессиональных пробах;

- познакомиться с отдельными методами контроля и оценки результатов обучения и использовать их в своих профессиональных пробах;

- анализировать результаты своей предпрофильной деятельности.

**Содержание предмета «Физическая культура»**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятия о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура.

Способы регуляции нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к заня­тиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оцен­ка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культу­ры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимна­стики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с об­щеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

* Организующие команды и приемы.
* Строевые упражнения.
* Упражнения с предметами и без них.
* Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади на перекладине (юноши).
* На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах.
* Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
* Упражнения на гимнастических брусьях.
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
  1. Легкая атлетика.
  2. Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эста­фетный бег.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
* Метание малого мяча в вертикальную ми­шень, на дальность с трех шагов разбега.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, ко­ординации движений.

Лыжные гонки.

* Техника передвижений на лыжах.
* Подъемы, спуски, повороты, торможения.
* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

* *Баскетбол.* Основные приемы. Правила тех­ники безопасности. Игра по правилам. Раз­витие быстроты, силы, выносливости, коор­динации движений.
* *Волейбол.* Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование по курсу**

**Тематическое планирование по курсу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, и количество контрольных работ по дан­ной теме приведено в таблице.**Тема** | **Кол-во часов** | **Кол-во контроль­ных работ** |
| Знания о физической культуре в течении урока | *В процессе* | |
| Способы физкультурной деятельности | *В процессе* | |
| Физическое совершенствование:  1. | *В процессе*  *3* | |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: |  | |
| Гимнастика с элементами акро­батики 12 | **12** | *3* |
| Легкая атлетика 23-7=16 | **16** | *6* |
| Лыжная подготовка **2**+ 9+7/л.атл/+4/с.и/ 2++2=20 | **22** | *1* |
| Спортивные игры вол-8, баск-12, 24-4=20 | **20** | *2* |
| **Общее количество часов** | **70** | *15* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Легкая атлетика | Подвижные игры | Знания | Лыжная подготовка | Гимнастика | Часы в году |
| 1 четверть | 8 | 8 | В процессе  урока |  |  | 16 |
| 2 четверть |  | 4 |  | 12 | 16 |
| 3 четверть |  |  | 22 |  | 22 |
| 4 четверть | 8 | 8 |  |  | 16 |
| часы в году | 16 | 20 | 22 | 12 | 70 |

В связи со спецификой преподавания уроков физической культуры в Камчатском крае (климатические условия) с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация в полном объеме по разделам: легкая атлетика. В связи с перечисленными причинами и внедрением Всероссийского комплекса ГТО, время отведенное на темы добавляются к лыжной подготовке (7 часов из легкой атлетики),2 часа (35 рабочая неделя) и (4 часа из подвижных игр). Количество часов кроссовой подготовки из легкой атлетики перейдет на темы развития общей и скоростной выносливости лыжной подготовки. По теме «Прыжки в длину с разбега (легкая атлетика) убрать контроль на результат, из-за отсутствия прыжковой ямы. Выбрать два игровых вида спорта из предложенных, в связи сокращением трех часовой программы и необходимостью лучшего овладения техники и тактики баскетбола и волейбола, входящих в программу Президентских состязаний и игр

***Мониторинг уровня физической подготовленности***

*Контрольные тесты*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения " ' \_ | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетвори­тельно | Отлично | Хорошо | Удовлетвори­тельно |
| Бег 30 м, с | 5,4 и меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и больше | 5,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6,2 и больше |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и меньше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 164 и больше | 163-125 | 124 и меньше | 179 и больше | 178-135 | 134 и меньше |
| Прыжки через скакалку, коли­чество раз в 1 мин | 110 и больше | 109-91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше |
| Подтягивание (девочки из по­ложения лежа), количество раз | 14 и больше | 13-6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| Поднимание туловища, коли­чество раз за 1 мин | 25 и больше | 24-20 | 19 и меньше | 23 и больше | 22-18 | 17 и меньше |
| Сила кисти, кг | 18 и больше | 15-10 | 12 и меньше | 24 и больше | 21-12 | 16 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Мониторинг уровня уровня овладения умениями и навыками***

*Контрольные упражнения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетвори­  тельно | Отлично | Хорошо | Удовлетвори­  тельно |
| Бег 60 м, с | 10,4  и меньше | 10,5-11,6 | 11,7  и больше | 10,0  и меньше | 10,1-11,1 | 11,2  и больше |
| Бег 300 м, мин, с | 1,07  и меньше | 1,08-1,21 | 1,22  и больше | 1,00  и меньше | 1,01-1,17 | 1,18  и больше |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,20  и меньше | 5,21-7,20 | 7,21  и больше | 4,45  и меньше | 4,46-6,45 | 6,46  и больше |
| Бег 1500 м, мин, с | 9,00  и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и больше | 8,50  и меньше | 8,51-9,59 | 10,00 и больше |
| Прыжок в высоту, см | 105 и больше | 100-85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-90 | 85 и меньше |
| Метание мяча (150 г), м | 21 и больше | 20-15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33-21 | 20 и меньше |

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата проведения** | | | **Тема урока** | | **Заметки** |
| **план** | **факт** | |  | |  |
| **1 четверть: 8 часов-легкая атлетика, 8 часов-спортивные игры (баскетбол)** | | | | | | |
| 1 |  |  | | Организационно-методические требования на уроках физической культурой. Тестирование бега на 1000м. | | Рассказ о правилах приема тестирования |
| 2 |  |  | | Бег на короткие дистанции,. тестирование бега на 30м и челночный бег 3х10 | |  |
| 3 |  |  | | Техника метания гранаты на дальность с разбега | | Затронуть методику обучения метания гранаты |
| 4 |  |  | | Метания гранату на дальность | |  |
| 5 |  |  | | Тестирование бега на 2000 и 3000 м. | | Рассказ о правилах приема тестирования |
| 6 |  |  | | Равномерный бег развитие выносливости. | | Знакомство с термином «пульсометрия», правила её проведения |
| 7 |  |  | | Тестирование шестиминутного бега | |  |
| 8 |  |  | | Тестирование прыжка в длину с места, броски малого и большого мяча на точность. | | Рассказ о правилах приема тестирования |
| 9 |  |  | | Передвижения повороты, броски баскетбольного мяча в корзину. | | Подготовка карточек с правилами баскетбола и судейства |
| 10 |  |  | | Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину. | |
| 11 |  |  | | Штрафной бросок. | |
| 12 |  |  | | Защитные действия. | |
| 13 |  |  | | Тактические действия. | |
| 14 |  |  | | Действия в нападении. | |
| 15 |  |  | | Игра по правилам. | | Судейство осуществляют ученики |
| 16 |  |  | | Закрепление игры по правилам. | |
| **2 четверть: 4 часов-спортивные игры (баскетбол),12- спортивная гимнастика** | | | | | | |
| 17 |  |  | | Совершенствование игры по правилам. | |  |
| 18 |  |  | | Применение тактических действий в учебной игре. | |  |
| 19 |  |  | | Совершенствование тактических действий в учебной игре. | |  |
| 20 |  |  | | Контрольный урок по теме баскетбол | |  |
| 21 |  |  | | Инструкция безопасности на занятиях гимнастикой. Повторить технику кувырка назад через стойку на руках и кувырок вперёд в ст. на лопатках, кувырок через препятствие | | Подготовка сценария «Веселые старты» с элементами гимнастики для обучающихся начальной школы |
| 22 |  |  | | Разучить технику выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты. Повторить правила проектирования комбинаций. | |
| 23 |  |  | | Повторить технику упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Закрепление техники акробатических элементов | |
| 24 |  |  | | Разучить технику подъёма силой и подъёма переворотом. Разучить технику виса согнувшись – виса прогнувшись сзади. Проектирование комбинации по акробатике. Повторить шаги польки. | |
| 25 |  |  | | Разучить соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Проектирование комбинации на бревне и перекладине. Лазание по канату. | | Проведение серии проф. проб на уроках |
| 26 |  |  | | Повторить технику упражнений на брусьях и опорном прыжке. Разучить технику прыжка ноги врозь в длину /м/. с косого разбега махом одной толчком другой прыжок углом /д/ | |
| 27 |  |  | | Разучить технику сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, подъёма разгибом в сед ноги врозь/юн/, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом /дев/ | |
| 28 |  |  | | Проектирование комбинации на брусьях. Совершенствовать комбинацию по акробатике, на бревне и перекладине, упражнений в опорном прыжке. | |
| 29 |  |  | | Контроль - комбинации по акробатике, на бревне. | |  |
| 30 |  |  | | Контроль – комбинации на перекладине, упражнений в опорном прыжке. | |  |
| 31 |  |  | | Контроль – комбинации на брусьях | |  |
| 32 |  |  | | Преодоление полосы препятствий. | |  |
| **3 четверть: Лыжная подготовка -22 часа** | | | | | | |
| 33-34 |  |  | | Инструкции по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км 2/3 | |  |
| 35-36 |  |  | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1,5 км 2/3 | | Подготовка сценария для веселых стартов на уроке лыж для учеников начальной школы |
| 37-38 |  |  | | Совершенствования и повторение различных вариантов лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км. | |
| 39-40 |  |  | | Техника передвижения коньковым ходом. Прохождение дистанции 2.5 км. | |
| 41-42 |  |  | | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. | |
| 43-44 |  |  | | Лыжные эстафеты. Темп, ритм. Прохождение дистанции 4 км. | |
| 45-46 |  |  | | Варианты спуска и подъёма на склон и со склона. Прохождение дистанции 5 км. | |  |
| 47-48 |  |  | | Прохождение дистанции 1 км. на время. Техника боковым соскальзыванием. Совершенствования и повторение различных вариантов лыжных ходов. | |  |
| 49-50 |  |  | | Прохождение дистанции 3 км. на время. Техника торможения и поворота « упором». | |  |
| 51-52 |  |  | | Оценить технику контрольных упражнений; переход с одного лыжного хода на другой, спусков, подъёмов и торможений. Развитие скоростной выносливости. | |  |
| 53-54 |  |  | | Совершенствование изученных ходов. Развитие скоростных качеств по средством эстафет на лыжах. | |  |
| **4 четверть:** | | | | | | |
| 55 |  | |  | | Перемещения с имитацией. Передачи в движениях в различных сочетаниях |  |
| 56 |  | |  | | Передача в тройках – мяч в игре «Мяч в воздухе» | Подвижные игры с волейбольным мячом |
| 57 |  | |  | | Блокирование. |  |
| 58 |  | |  | | Приём снизу одной рукой с падением |  |
| 59 |  | |  | | Сочетание: подача верхняя прямая-приём, прямой нападающий удар-приём. |  |
| 60 |  | |  | | Сочетание: нападающий удар –блокирование -приём |  |
| 61 |  | |  | | Командные действия в нападении. Защита углом вперёд. |  |
| 62 |  | |  | | Определение степени освоения учащимися учебного материала, посредством учебной игры. |  |
| 63 |  | |  | | Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Определение уровня ОФП/челночный бег, подтягивание, пресс, гибкость/ |  |
| 64 |  | |  | | Прыжки в высоту. Определение уровня ОФП/прыжки в длину с места, 6 минутный бег/ | Проведение профессиональных проб на классах младшей школы |
| 65 |  | |  | | Равномерный бег. Метание гранаты на дальность. |
| 66 |  | |  | | Контроль результата бега на 60м. Эстафетный бег. |
| 67 |  | |  | | Контроль техники и результата прыжков в высоту и бега на 100м |
| 68 |  | |  | | Контроль результата бега на 300м |
| 69 |  | |  | | Контроль техники и результата метания в цель и на дальность. |
| 70 |  | |  | | Тестирование бега на 2000 и 3000м |