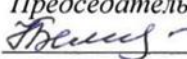


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАЛОЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ТОРЖОКСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.

Согласовано
на заседании ШМО
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.
Председатель ШМО
 Белякова Н.И.



Утверждаю
Белякова Е.Н.
2022 г.

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса

среднего общего образования

2022-2023 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры

Тишкова С. В.

с. Таложня

2022

Содержание учебного предмета

Тема 1. Знания о физической культуре

Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)

Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.

Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).

Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Характеристика современных спортивно- оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)(девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов(юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов(девушки).

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега(высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег) Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м)(юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м (девушки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега(девушки). Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых

шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и за- данного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (девочки).

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники бросков мяча (варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)). Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей (игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам)

Волейбол. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей.

Тема 7. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девочки), и до 6 км (юноши).

Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с установленными требованиями, установленные стандартом. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании школы достигнут следующего уровня развития.

Обучающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		9
1	Базовая часть	48
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
	Спортивные игры	18
2	Вариативная часть	20
	Лыжная подготовка	20
	Всего	68

5. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	02.09	
2	1	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	07.09	
3	1	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	09.09	
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	14.09	
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	16.09	
6	1	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	21.09	
7	1	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	23.09	
8	1	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	28.09	
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	30.09	
10	1	Ловля и передачи мяча	05.10	
11	1	Ведение мяча	07.10	
12	1	Броски мяча в кольцо после ведения	12.10	
13	1	Вырывание и выбивание мяча	14.10	
14	1	Тактика игры в защите	19.10	
15	1	Тактика игры в нападении	21.10	

16	1	Учебная игра 3х3, 5х5	26.10	
17	1	Учебная игра 3х3, 5х5	28.10	
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики	09.11	
19	1	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	11.11	
20	1	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	16.11	
21	1	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	18.11	
22	1	Акробатическая комбинация	23.11	
23	2	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	25.11	
24	1	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	30.11	
25	1	Юноши:Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом	02.12	
26	1	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов	07.12	
27	1	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	09.12	
28	1	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	14.12	
29	1	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	16.12	
30	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	21.12	
31	1	Наклон вперед из положения стоя	23.12	
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1 км	11.01	

33	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	13.01	
34	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	18.01	
35	1	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	20.01	
36	1	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	25.01	
37	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	27.01	
38	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	01.02	
39	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	03.02	
40	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	08.02	
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	10.02	
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	15.02	
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	17.02	
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	22.02	
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	24.02	
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	01.03	
47	1	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	03.03	
48	1	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	10.03	
49	1	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	15.03	
50	1	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	17.03	
51	1	Лыжные гонки на 3 км	29.03	
52	1	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	31.03	
53	1	Основная стойка, передвижение	05.04	
54	1	Прямая нижняя подача через сетку	07.04	
55	1	Прямая верхняя подача через сетку	12.04	

56	1	Прием и передача мяча снизу	14.04	
57	1	Прием и передача мяча сверху	19.04	
58	1	Атакующий удар через сетку	21.04	
59	1	Учебная игра	26.04	
60	1	Учебная игра	28.04	
61	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	03.05	
62	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	05.05	
63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	10.05	
64	1	Бег 60 м	12.05	
65	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	17.05	
66	1	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до	19.05	
67	1	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	24.05	
68	1	Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.	26.05	