

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»  
Г.БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «СОШ №1»:

\_\_\_\_\_  
Ю.В.Захарнева  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

«Согласовано»  
с заместителем  
директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Д.И.Нугайгулова

«Рассмотрено»  
на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

10-11 классы

10 класс

на 2021 – 2023 годы

Срок реализации программы: **2 года**

Учитель физической культуры:  
**Кирчина Ирина Юрьевна,**  
**первая категория**

**2021-2022 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающихся 10 класса и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями);
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897 г. (с изменениями);
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №1»;
4. Авторская программа «Физическая культура. Предметная линия учебников» (автор Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2020 г.) курса;
5. Учебный план МБОУ «СОШ №1» на 2020-2021 учебный год.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

### Задачи физического воспитания обучающихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- 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;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов, и нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

**Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.**

Уровень программы	Программа	Тип класса	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10,11	3	Физическая культура 10-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич под ред. Г.И. Мейксона.-М.: Просвещение,2020.

### **Требования к уровню знаний, обучающихся по физической культуре.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснить:**

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

#### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

#### **Проводить:**

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и само страховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с обучающимися 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.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

#### **Демонстрировать двигательные умения, навыки, способности:**

- Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать снаряды с места и с полного разбега.

#### **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот

блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

**В спортивных играх:**

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:**

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

**Способы спортивной деятельности:**

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения.
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

**10 класс.**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

№ по п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	35
3	Гимнастика с элементами акробатики.	18
4	Лёгкая атлетика	33
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	102

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.  
 Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.  
 Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого - педагогические основы.**

Основные формы и виды физических упражнений.  
 Способы индивидуальной организации, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Использование ИКТ на уроках.

### **Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

#### **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

#### **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **ЛЫЖИ**

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **БАСКЕТБОЛ.**

Терминология игры. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **ВОЛЕЙБОЛ.**

Терминология волейбола. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### **ФУТБОЛ.**

Терминология футбола. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях футболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

### **11 класс.**

#### **Распределение учебного времени прохождения программного**

№ по п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	37
3	Гимнастика с элементами акробатики.	15
4	Лёгкая атлетика	34
5	Лыжная подготовка*	16
	Итого	102

\*В случае непогоды лыжная подготовка заменяется занятиями в кабинете с учебниками и использованием ИКТ по данной теме или в спортивном зале.

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### **Психолого - педагогические основы.**

Основные формы и виды физических упражнений. Способы индивидуальной организации, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Использование ИКТ на уроках.

### **Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

### **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

### **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **ЛЫЖИ**

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **БАСКЕТБОЛ.**

Терминология игры. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **ВОЛЕЙБОЛ.**

Терминология волейбола. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **ФУТБОЛ.**

Терминология футбола. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях футболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

№ урока	Тема урока	Число	
		план	факт
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Гимнастика с элементами акробатики</b> <b>Спортивные игры (51ч)</b>			
1	ОРУ. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках л/а Бег на выносливость. Повторение пройденного в 9 классе.		
2	ОРУ. Легкая атлетика. Бег на выносливость.60м/с - учёт		
3	Спортивные игры: волейбол.		
4	ОРУ. Легкая атлетика. Бег на выносливость.100м/с-учёт		
5	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.1000м-юноши и 500м-девушки		
6	Спортивные игры: футбол-юноши и волейбол-девушки.		
7	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств		
8	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (техничность). Метание.		
9	Легкая атлетика. Сдача нормативов ГТО. Спортивные игры :волейбол.		
10	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет результатов и техники прыжка в длину с места.		
11	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание-учет.		
12	ОРУ. Спортивные игры.		
13	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки ч-з скакалку.		
14	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Приседания за 1 минуту. Спортивные игры.		
15	ОРУ. Спортивные игры.		
16	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.		
17	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 15 минут. Силовые упражнения.		
18	Спортивные игры: волейбол, футбол.		
19	ОРУ. Развитие выносливости. Силов. упр. Тестирование: пресс за 1 мин.		
20	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Силов. упр. Тестирование		
21	Спортивные игры. ОРУ. Турнир по волейболу.		
22	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 15 минут. Спортивные игры.		
23	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 12 минут. Элементы техники игры в волейбол. Спортивные игры.		
24	Использование ИКТ. Презентации на тему л/а.		
25	Совершенствование тактических действий игры в баскетбол. Совершенствование навыков.		
26	Совершенствование тактических действий игры в баскетбол. Передача, быстрый прорыв.		
27	Совершенствование тактических действий игры в баскетбол.		
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. Висы и упоры. Повторение пройденного в 10 классе.		

29	Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Повороты в движении. ОРУ		
30	Спортивные игры по выбору.		
31	Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроения.		
32	Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Опорный прыжок		
33	Спортивные игры по выбору.		
34	Совершенствование ЗУН. Элементы на перекладине. Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроения в 4 колонны.		
35	Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Опорный прыжок-Учет. Челночный бег 3x10м/с.		
36	Спортивные игры по выбору.		
37	Учет-челночный бег 3x10м/с. Развитие координационных способностей. ОРУ с обручами.		
38	Совершенствование ЗУН. Акробатические упражнения, лазание по канату. Развитие координационных способностей.		
39	Сдача нормативов ГТО. Спортивные игры по выбору.		
40	Акробатика. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
41	Развитие координационных способностей. Выполнение программы из 5 элементов.		
42	Спортивные игры по выбору.		
43	Развитие координационных способностей. Прыжки в высоту-совершенствование		
44	Совершенствование ЗУН. Прыжок в высоту-учет.		
45	Сдача нормативов ГТО. Спортивные игры по выбору.		
46	Совершенствование ЗУН. Развитие координации. Прыжки в высоту различными способами.		
47	Совершенствование двигательных умений. Зачет по силовой подготовке.		
48	Спортивные игры по выбору.		
49	Совершенствование двигательных умений. Зачет по силовой подготовке.		
50	Совершенствование двигательных умений. Зачет по силовой подготовке.		
51	Спортивные игры по выбору.		
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка. Легкая атлетика. Спортивные игры (51 ч)</b>			
52	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Экипировка лыжника. Повторение пройденного в 9 классе.		
53	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.		
54	Спортивные игры по выбору.		
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.		
56	Оценка техники одновременных лыжных ходов. Влияние лыжного спорта на организм. Сдача нормативов ГТО.		



57	Эстафеты на лыжах.		
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники перехода с хода на ход.		
59	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Развитие выносливости.		
60	Спортивные игры по выбору.		
61	Совершенствование умений спусков и подъемов. Сдача нормативов ГТО.		
62	Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.		
63	Спортивные игры по выбору.		
64	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.		
65	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.		
66	Использование ИКТ. Презентации на тему лыжного спорта.		
67	ТБ на уроках в спортивном зале. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре в баскетбол.		
68	КУ – поднимание туловища. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		
69	Спортивные игры по выбору.		
70	ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники игры в баскетбол.		
71	Совершенствование техники игры в баскетбол		
72	Спортивные игры по выбору.		
73	Совершенствование техники игры в баскетбол		
74	Совершенствование техники игры в баскетбол		
75	Использование ИКТ. Презентации на тему спортивных игр.		
76	Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в баскетбол. Итоги четверти.		
77	Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в баскетбол.		
78	Спортивные игры по выбору.		
79	Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей.		
80	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.		
81	Спортивные эстафеты и спортивные игры.		
82	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Сдача нормативов ГТО.		
83	Учет по технике и результату в прыжках в высоту. Развитие выносливости.		
84	Спортивные игры по выбору.		
85	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.		
86	Контрольный урок по бегу на 100 м. с любого старта.		
87	Спортивные эстафеты и спортивные игры.		
88	Спортивные эстафеты и спортивные игры.		
89	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.		
90	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.		

91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.		
92	Учет результатов и техники прыжка в длину с разбега. Сдача нормативов ГТО.		
93	Тестирование. Спортивные игры.		
94	Использование ИКТ. Презентации на тему «Физкультура и спорт». Зачёт по теории.		
95	Контроль двигательной подготовленности. Сдача нормативов ГТО. Спортивные игры.		
96	Прыжки в длину с места – учет. Спортивные игры.		
97	Спринтерский бег 30 и 60 м-учет. Спортивные игры.		
98	Спортивные игры по выбору.		
99	Спринтерский бег 100 м-учет. Спортивные игры.		
100	Прыжки через скакалку за 1 мин. Спортивные игры.		
101	Кроссовая подготовка.		
102	Спортивные эстафеты и спортивные игры. Итоги полугодия и года.		

По плану : 102 часа

Фактически дано: