Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:
на заседании МО учителей эстетико-оздоровительного цикла
Протокол № 1 от 30.08. 2021г.
руководитель МО
_____ Сафронова Г.Н.

Согласовано:

зам. руководителя по УВР
_____ Матвиенко Е.В.
от «31» августа 2021г.

Утверждено:

Руководитель СП
_____ Аксёнов А.М.
Распоряжение № 19а/ш
от «01» сентября 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс 10 (среднее общее образование)
Предметная область Физическая культура и ОБЖ
Учебный предмет Физическая культура
Учебный год 2021 – 2022
Количество часов в год 102
Количество часов в неделю 3
Программу составил(а)
Ф.И.О. педагогического работника: Пономарев П.В.
Квалификационная категория: нет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 10 класса разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования»;
- приказа Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- приказа Министерства просвещения РФ от 24 сентября 2020 г. № 519 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования школы на 2021 – 2022 учебный год;
- программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Для реализации программы используются пособия из УМК В.И.Ляха, А.А.Зданевича

для педагога:

1.Учебник: автор: М.Я Виленский, «Физическая культура» 10-11 класс, издательство: М., Просвещение, 2013 год.

2.Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций

Рабочая программа сохраняет авторскую концепцию. В ней присутствуют все разделы и темы, порядок их следования не изменен.

На изучение данного предмета отводится 102 часа (3 часа в неделю). Так как часть уроков заведомо попадают на праздничные дни (5.11, 31.12, 7.03, 2.05, 9.05), то программа осваивается за 97 часов за счёт уплотнения учебного материала.

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся по физической культуре проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации общеобразовательной школы при Посольстве России в Венгрии.

Цели:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психофизических процессов и обучению психической саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Что вам надо знать*(в процессе урока)*

Знания о физической культуре

Физическое развитие человека.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Самонаблюдение и самоконтроль. *Самоконтроль при занятиях двигательными упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Личная гигиена *в процессе занятий физическими упражнениями.* Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Закаливание организма, восстановительный массаж.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Физическая культура в современном обществе. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Совершенствование физических способностей Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

История возникновения и формирования физической культуры. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

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 занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).Планирование занятий физической подготовкой. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (102 ч.)

Легкая атлетика (31ч)

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м,100 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки — с расстояния 12—14 м,юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (13 ч)

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Бег на 1100 м., 1500 м.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч)

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота110- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей. Совершенствование кондиционных способностей

Развитие силовых способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростно-силовых способностей

Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

Самостоятельные занятия. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

Овладение организаторскими умениями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений

Овладение техникой приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки

Развитие координационных способностей. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах

Знания. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

Волейбол (22 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов стоек: совершенствование техники (комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, со встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: совершенствование координационных способностей (комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар).

Тактика игры: совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

В авторскую программу внесены следующие **изменения.**

С связи с особенностями нахождения загранШколы в условиях, не позволяющих осуществлять лыжную подготовку, часы, отведенные на лыжную подготовку, переносятся в раздел «Легкая атлетика».

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства, переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Баскетбол(21 ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тематическое планирование

№	**Наименование раздела, темы**	**Кол-во часов по программе**	**Коррекция**
1.2	Легкая атлетика	30	31
1.3	Кроссовая подготовка	-	13
1.4	Спортивные игры (волейбол)	18	22
1.5	Кроссовая подготовка	18	-
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	18	15
2	Баскетбол	18	21
	Итого:	**102**	**102**

Формулировка названий разделов и тем соответствует авторской программе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА:

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

1. Личностные результаты

– осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

2. Метапредметные результаты

Коммуникативные:

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

– владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

3. Предметные результаты освоения учебного предмета

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	• особенностям развития избранного вида спорта; • педагогическим, физиологическим и психологическим основам обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современным формам построения занятий и системзанятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • биодинамическим особенностям и содержанию физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основам их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;	• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; • разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
Кроссовая подготовка	• особенностям развития избранного вида спорта; • педагогическим, физиологическим и психологическим основам обучения	• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

	двигательным действиям и воспитания физических качеств, современным формам построения занятий и системзанятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • биодинамическим особенностям и содержанию физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основам их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;	
Спортивные игры (волейбол)	• индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правилам использования спортивного инвентаря и оборудования, принципам создания простейших спортивных сооружений и площадок;	• индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правилам использования спортивного инвентаря и оборудования, принципам создания простейших спортивных сооружений и площадок;
Гимнастика с элементами акробатики	• биодинамическим особенностям и содержанию физических упражнений общеразвивающей и корригирующей биодинамическим особенностям и содержанию физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основам их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; • возрастным особенностям развития	

	ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; • направленности, основам их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; • возрастным особенностям развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;	
Баскетбол	• индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правилам использования спортивного инвентаря и оборудования, принципам создания простейших спортивных сооружений и площадок;	• индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правилам использования спортивного инвентаря и оборудования, принципам создания простейших спортивных сооружений и площадок; • возрастным особенностям развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Контрольные нормативы для учащихся 10 класса

№	*Контрольные упражнения*	*мальчики*			*девочки*		
		высокий	*средний*	*низкий*	*высокий*	*средний*	*низкий*
1	Бег 30 м.	4.4	5.1	5.2	5.4	5.8	6.2
2	Бег 100 м.	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
3	Челночный бег 3х10 м.	7.3	8.0	8.2	9.7	10.1	10.8
4	Бег 1000 м.	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.0
5	Бег 3000 м 2000 м.	13.40	14.40	15.40	 10.30	 11.30	 12.30
6	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
7	Прыжки в длину с разбега	430	400	380	380	340	300
8	Метание гранаты на дальность	28	23	18	23	18	15
9	Вис на согнутых руках	50	40	30	25	18	10
10	Подтягивания в висе	11	9	4	18	13	6
11	Сгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
12	Наклон вперед	15	9	5	22	12	7
13	Поднимание туловища(1мин.)	52	47	42	40	35	30
14	Прыжки со скакалкой(30 сек)	65	60	50	75	70	60