

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя школа №2 г. Дубовки
Дубовского Муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № 1 От « <u>26</u> » <u>августа 2021</u>	Принято решением Педагогического совета МКОУ СШ №2 г. Дубовки Протокол №1 от « <u>27</u> » <u>августа 2021г</u>	Утверждаю Директор МКОУ СШ №2 г. Дубовки (Г.Г Савченко) Введено в действие Приказом № <u>270</u> от <u>30 августа 2021 г</u>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для « 10» класса
на 2021-2022 учебный год

Всего часов на учебный год: 102
Количество часов в неделю: 3

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).
В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

Учитель: Горскова Мария Евгеньевна

Дубовка
2021г.

Пояснительная записка 10 класс

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

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

1.1. Социокультурные основы.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

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

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.

10 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

1.5. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

11 классы. 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.

1.8. Легкая атлетика.

11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Задачи физического воспитания учащихся 10-х классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- 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, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах 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 обучению психической саморегуляции.

В связи с отсутствием учебного спортивного инвентаря и при неделимости класса на мальчиков и девочек в рабочую программу внесены следующие изменения:

- в связи с отсутствием неделимости класса на мальчиков и девочек в данной программе были соединены все темы по всем разделам;
- в связи с неисправностью и отсутствием спортивных снарядов: гимнастическая перекладина, снаряд для прыжков в высоту, конь, в разделах:
 - ♦ «Гимнастика» по темам «Акробатические упражнения. Опорный прыжок», были заменены элементы содержания (опорный прыжок через коня на опорный прыжок через козла), удалены элементы содержания – лазание по канату, подъем переворотом;
 - ♦ «Легкая атлетика» темы «Прыжок в высоту», на изучение которых отводится 3 часа удалены, а освободившиеся часы добавлены в раздел «Спортивные игры» в темы «Баскетбол»;

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Домашнее задание
1.	Спринтерский бег эстафетный бег	1	15.09.11	15.09.11	Комплекс №1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	16.09.11	16.09.11	Комплекс №1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	17.09.11	17.09.11	Комплекс №1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	18.09.11	18.09.11	Комплекс №1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	19.09.11	19.09.11	Комплекс №1
6.	Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1	20.09.11	20.09.11	Комплекс №1
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1	21.09.11	21.09.11	Комплекс №1
8.	Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1	22.09.11	22.09.11	Комплекс №1
9.	Метание гранаты.	1	23.09.11	23.09.11	Комплекс №1
10.	Метание гранаты.	1	24.09.11	24.09.11	Комплекс №1
11.	Метание гранаты.	1	25.09.11	25.09.11	Комплекс №1
12.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	26.09.11	26.09.11	Комплекс №1
13.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	27.09.11	27.09.11	Комплекс №1
14.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий.	1	28.09.11	28.09.11	Комплекс №1
15.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий.	1	29.09.11	29.09.11	Комплекс №1
16.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	30.09.11	30.09.11	Комплекс №1
17.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	01.10.11	01.10.11	Комплекс №1
18.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	02.10.11	02.10.11	Комплекс №1
19.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	03.10.11	03.10.11	Комплекс №1
20.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий.	1	04.10.11	04.10.11	Комплекс №1
21.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий.	1	05.10.11	05.10.11	Комплекс №1
22.	Висы и упоры	1	06.10.11	06.10.11	Комплекс №2
23.	Висы и упоры	1	07.10.11	07.10.11	Комплекс №2
24.	Висы и упоры	1	08.10.11	08.10.11	Комплекс №2
25.	Висы и упоры	1	09.10.11	09.10.11	Комплекс №2
26.	Висы и упоры	1	10.10.11	10.10.11	Комплекс №2
27.	Висы и упоры	1	11.10.11	11.10.11	Комплекс №2
28.	Висы и упоры	1	12.10.11	12.10.11	Комплекс №2
29.	Висы и упоры	1	13.10.11	13.10.11	Комплекс №2
30.	Висы и упоры	1	14.10.11	14.10.11	Комплекс №2
31.	Висы и упоры	1	15.10.11	15.10.11	Комплекс №2
32.	Висы и упоры	1	16.10.11	16.10.11	Комплекс №2

33.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
34.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
35.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
36.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
37.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
38.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
39.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
40.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
41.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
42.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		32.811	32.11	Комплекс №2
43.	Волейбол	1		17.12	17.12	Комплекс №3
44.	Волейбол	1		18.12	18.12	Комплекс №3
45.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
46.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
47.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
48.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
49.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
50.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
51.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
52.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
53.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
54.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
55.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
56.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
57.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
58.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
59.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
60.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
61.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
62.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
63.	Волейбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
64.	Баскетбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
65.	Баскетбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
66.	Баскетбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
67.	Баскетбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3
68.	Баскетбол	1		2.12	2.12	Комплекс №3

69.	Баскетбол	1			Комплекс №3
70.	Баскетбол	1		4.03	Комплекс №3
71.	Баскетбол	1		5.03	Комплекс №3
72.	Баскетбол	1		10.03	Комплекс №3
73.	Баскетбол	1		11.03	Комплекс №3
74.	Баскетбол	1		12.03	Комплекс №3
75.	Баскетбол	1		13.03	Комплекс №3
76.	Баскетбол	1		14.03	Комплекс №3
77.	Баскетбол	1		15.03	Комплекс №3
78.	Баскетбол	1		16.03	Комплекс №3
79.	Баскетбол	1		17.03	Комплекс №3
80.	Баскетбол	1		18.03	Комплекс №3
81.	Баскетбол	1		19.03	Комплекс №3
82.	Баскетбол	1		20.03	Комплекс №3
83.	Баскетбол	1		21.03	Комплекс №3
84.	Баскетбол	1		22.03	Комплекс №3
85.	Баскетбол	1		23.03	Комплекс №3
86.	Баскетбол	1		24.03	Комплекс №3
87.	Баскетбол	1		25.03	Комплекс №3
88.	Баскетбол	1		26.03	Комплекс №3
89.	Баскетбол	1		27.03	Комплекс №3
90.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		28.03	Комплекс №4
91.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		29.03	Комплекс №4
92.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		30.03	Комплекс №4
93.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		31.03	Комплекс №4
94.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		01.04	Комплекс №4
95.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		02.04	Комплекс №4
96.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		03.04	Комплекс №4
97.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		04.04	Комплекс №4
98.	Спринтерский бег.	1		05.04	Комплекс №4
99.	Спринтерский бег.	1		06.04	Комплекс №4
100.	Спринтерский бег.	1		07.04	Комплекс №4
101.	Спринтерский бег.	1		08.04	Комплекс №4
102.	Метание мяча и гранаты	1		09.04	Комплекс №4