

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
27 августа 2020 г. , протокол № 1

 УТВЕРЖДЕНО
приказом № 76-от от 27.08.2020
Директор МБОУ СОШ №30 г. Пензы
А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура» (базовый уровень)

10 класс

(ФГОС СОО)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования разработана на основе требований ФГОС СОО.

В учебном плане МБОУ СОШ № 30 г. Пензы на изучение курса «Физическая культура» в 10 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Правила безопасности на уроках. Низкий старт.	1
2	Составление комплекса зарядки. Низкий старт.	1
3	Физические упражнения как средство повышенной работоспособности . Стартовый разгон. Стартовый разгон	1
4	Тренировочные нагрузки. Самоконтроль .Стартовый разгон с преследованием.	1
5	Бег 100м с низкого старта.	1
6	Бег 300 м (д), 500 м (м)	1
7	Бег 300 м (д), 500 м (м). Нормы ГТО.	1

8	Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Прыжки в длину с разбега.	1
9	Прыжки в длину с разбега. Нормы ГТО.	1
10	Прыжки в высоту с разбега.	
11	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Ловля мяча от щита.	1
12	Ведение мяча с изменениями высоты и скорости.	1
13	Различные передачи в движении.	1
14	Броски по кольцу с различных точек.	1
15	Броски по кольцу с различных точек	1
16	Двухсторонняя игра. Учебно-тренировочные игры	1
17	Перекладина низкая: переворот в упор силой. Оборот вперед из седа верхом	1
18	Вис прогнувшись и выход в сед. Соскок махом вперед из виса на подколенках.	1
19	<u>Перекладина высокая</u> : подтягивание. Размахивание и соскок назад	1
20	Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой	1
21	<u>Акробатика</u> : длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. Стойка на голове и руках силой	1
22	<u>Равновесие</u> : полушпагат на бревне (д). Прыжки толчком двумя ногами со сменой ног.	1
23	Соскок прогнувшись, ноги врозь. Соединение из 3-4 элементов	1
24	<u>Висы, упоры</u> : переворот в упор толчком обеих ног на низкой перекладине. Соскоки вперед назад с поворотом	1
25	<u>Акробатика</u> : сед углом на полу. Перекатом стойка на лопатках	1
26	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат	1
27	Соединение из 3-4 элементов	1
28	<u>Опорные прыжки</u> . Через коня углом (110см) (д). Через козла ноги врозь (115-120 см) (ю); через козла в длину согн.ноги (110-115см) (ю)	1
29	Через коня в ширину боком (ю). Через козла в длину ноги врозь (ю)	1
30	Упражнения на развития гибкости . ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимн.стенке, с предметами.	1
31	Прием мяча сверху и снизу	1
32	Прием мяча с подачи	1
33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении. Попеременный двух и четырехшажные ходы.	1
34	Попеременный двух и четырехшажные ходы.	1
35	Одновременный бесшажный ход	1
36	Одновременный одношажный ход	1
37	Одновременный двухшажный ход	1
38	Попеременный четырехшажный ход	1
39	Попеременный четырехшажный ход	1
40	Коньковый ход	1
41	Коньковый ход	1
42	Переход с одного хода на другой	1
43	Переход с одного хода на другой	1

44	Спуски со склонов с поворотами	1
45	Спуски со склонов с торможением	1
46	Прохождение дистанции до 6 км.Нормы ГТО.	1
47	Передача из зон 1,6,5 в зону 3	1
48	Передача из зон 1,6,5 в зону 3	1
49	Верхняя прямая подача	1
50	Верхняя прямая подача	1
51	Нападающий удар (техника)	1
52	Нападающий удар (техника)	1
53	Передача сверху в прыжке	1
54	Варианты нападающего удара через сетку.	1
55	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
56	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
57	Учебная игра с заданиями	1
58	Прыжки в высоту с разбега.	1
59	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места.	1
60	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние.	1
61	Метание теннисного мяча и мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель.	1
62	Метание гранаты 500г(д), 700 г (м) Нормы ГТО.	1
63	Переменный бег до 6 мин	1
64	Переменный бег до 7 мин	1
65	Переменный бег до 8 мин	1
66	Переменный бег до 9 мин	1
67	Бег 2000 (д), 3000 (м)	1
68	Бег 2000 (д), 3000 (м).Нормы ГТО.	1