Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозерка
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано
Педагогическим советом
28.08.2021г.
_____ Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 126
01.09.2021г.
Директор школы
_____Левшина В.В.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

10 класса

На 2021 – 2022 учебный год

Учитель: Долгорук Антонина Александровна

ПЕСЧАНООЗЕРКА 2021г

Пояснительная записка

К рабочей программе по физической культуре общеобразовательной основной школы для 10 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ об утверждении учебного плана от 28.08.2021 года № 97;
2. Приказ об утверждении программы воспитания от 28.06.2021 года № 96;
3. Приказ об организации учебного процесса от 28.08.2021 года № 99;
4. Приказ об утверждении рабочих программ от 01.09.2021 года № 126.

Предмет «Физическая культура» является основной физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядка и т.п) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работы по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности.

Программа рассчитана на 102 часа в год 3 часа в неделю. Фактическое количество часов определяется календарным учебным графиком. Построение учебного содержания курса осуществляется последовательно от общего к частному с учетом реализации внутрипредметных и метопредметных связей.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5 класса. В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изложения ОБЖ на уровне основного общего образования, в ней так же заложены предусмотренные стандартом возможности формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. На основании требований ФГОС ООО в образовательной деятельности предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи обучения. В основу положено взаимодействие научного, гуманистического, культурологического, историко-проблемного, компетентностного подходов.

УМК:

Физическая культура М.Я. Виленский, В.И. Лях. 10-11 классы: Москва.: Просвещение , 2017г

1. Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится:

- основам истории развития физической культуры в России ;
- особенностям развития избранного вида спорта;
- педагогическим, физиологическим и психологическим основам обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамическим особенностям и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы 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;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проврдить 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;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Футбол. Развитие скоростных способностей.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и брусьях.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Футбол. Лапта. Развитие скоростных способностей.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

3. Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
Легкая атлетика	15	Урок здоровья. Эстафета «Мы против наркотиков»
Футбол	9	-
Гимнастика	15	-
Волейбол	21	-
Баскетбол	21	-
Футбол. Лапта	9	-
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12	Кросс, посвященный победе советского народа в ВОВ
Итого	102	

4. Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	01.09		
2.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1	02.09		
3.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	06.09		
4.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	08.09.		
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1	09.09		
6.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.09		
7.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	15.09		
8.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	16.09		
9.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.09		
10.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1	22.09		
11.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1	23.09		
12. 13.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	2	27.09		
14.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1	29.09		
15.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	1	30.09		
16.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1	11.10		
17.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в	1	13.10		

	движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.				
18. 19.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.	2	14.10 18.10		
20. 21.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	2	20.10 21.10		
22. 23.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	2	25.10 27.10		
24.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	1	28.10		
25.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	1	01.11		
26. 27.	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	2	03.11 08.11		
28.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с	3	10.11		

	предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.				
29.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.		11.11		
30.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.		22.11		
31.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.11		
32.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	1	25.11		
33.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	29.11		
34.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	01.12		
35.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	02.12		
36.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей		06.12		
37.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	2	08.12		
38.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой		09.12		

	нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.				
39.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	2	13.12		
40.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.		15.12		
41.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	2	16.12		
42.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.		20.12		
43.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	2	22.12		
44.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.		23.12		
45.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	1	27.12		
46.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	2	29.12		

47.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.		30.12		
48.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	1	10.01		
49.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	12.01		
50.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		13.01		
51.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.	1	17.01		
52.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х2).* Развитие скоростных качеств.	2	19.01		
53.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х2).* Развитие скоростных качеств.		20.01		
54.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 *3).* Развитие скоростных качеств.	2	24.01		
55.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 *3).* Развитие скоростных качеств.		26.01		
56.	Совершенствование передвижений и	2	27.01		

57.	остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2* x *3)*. Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2* x *3)*. Развитие скоростных качеств.		31.01		
58. 59.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3 x 2)*. Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3 x 2)*. Развитие скоростных качеств.	2	02.02 03.02		
60. 61.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 x 1 x 2)* Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 x 1 x 2)*	2	07.02 09.02		
62. 63.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	2	10.02 14.02		
64.	Совершенствование передвижений и	1	16.02		

	остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.				
65.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	17.02		
66. 67. 68.	Инструктаж по Т\б. Коньковый ход. Повторение. Коньковый ход. Повторение. Коньковый ход. Повторение.	3	28.02 02.03 03.03		
69. 70.	Попеременный четырехшажный ход. Попеременный четырехшажный ход.	2	07.03 09.03		
71.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	10.03		
72.	Преодоление подъемов и препятствий.	1	14.03		
73.	Торможение и поворот «плугом».	1	16.03		
74. 75. 76. 77. 78. 79.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и	9	17.03 21.03 23.03 24.03 28.03 30.03		

80.	остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.		31.03		
81.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.		11.04		
82.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.		13.04		
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.				
83.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 х 1 х 2).* Развитие скоростных качеств.	3	14.04		
84.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 х 1 х 2).* Развитие скоростных качеств		18.04		
85.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 х 1 х 2).* Развитие скоростных качеств		20.04		
86.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	3	21.04		
87.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.		25.04		
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча				

88.	различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.		27.04		
89.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения	2	28.04		
90.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.		02.05		
91.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	2	04.05		
92.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		05.05		
93.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.	1	11.05		
94.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	2	12.05		
95.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.		16.05		
96.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	2	18.05		
97.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.		19.05		
98.	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1	23.05		
99.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	2	25.05		
100.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.		26.05		
101.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	2			
102.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.				

В 2021-2022 учебный год праздничные дни выпали на 04.11 и 09.05.

(сокращение на 2 часа)