

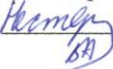
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края
МКУ «Управление образования» Шкотовского
муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «средняя общеобразовательная школа № 26
пос. Новонежино»

Рассмотрено
на МС школы
Зам. директора по УВР
 С.С. Головки
(Ф.И.О.)

Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
 В.А. Нестерова
(Ф.И.О.)

Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ
№ 26 пос. Новонежино»
 Е.В. Лемишко
(Ф.И.О.)

Приказ № 89
от «01» 09 2022 г.



**Рабочая учебная программа
по физической культуре
ступени среднего общего образования
(базовый уровень)**

(срок реализации программы 2022-2024 учебный год)

Составитель: Бельская Любовь Олеговна
учитель физической культуры

Новонежино 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа для 10 класса разработана на основе:

- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования
- программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (Москва "Просвещение" 2008), допущено МО и науки РФ.
- базисного учебного плана МБОУ «СОШ № 26 пос. Новонежино»

Программа содержит обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Актуальность и педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича заключается в следующем: программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения.

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель предмета:

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,
- **обучение** основам базовых видов двигательных действий.
- **дальнейшее развитие** координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.
- **формирование** основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
- **выработка** представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- **углубление** представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- **выработка** организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- **содействие** развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции.

Содержание программы.

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол,

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лыжная подготовка

Лыжные гонки . Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся 10 класса должны:

Знать и иметь представления:

Об развитии олимпийского движения в современной России.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам.

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Составлять комплексы упражнений для развития отдельных физических качеств.

Список использованных источников:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
2. Матвеев А.П., Примерная программа по физической культуре для учащихся основной 12-ти летней школы – М., 2005.
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
4. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 1997. – №4. – С. 1-103.
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2007.

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		с л/п	без л/п
1	Знания о физической культуре	в процессе обучения	
2	Легкая атлетика	33	33
3	Кроссовая подготовка	18	18
4	Баскетбол	10	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
6	Лыжная подготовка	20	
7	Волейбол	11	24
Количество уроков в неделю		3	3
Количество учебных недель		34	34
Итого		102	102

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		с л/п	без л/п
1	Знания о физической культуре	в процессе обучения	
2	Легкая атлетика	33	33
3	Кроссовая подготовка	18	18
4	Баскетбол	10	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
6	Лыжная подготовка	20	
7	Волейбол	11	24
Количество уроков в неделю		3	3
Количество учебных недель		34	34
Итого		102	102

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий в 10 классе

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	22	17	13
Прыжок в длину с места, см	215	195	175	190	170	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	37	35	25	20
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Метание гранаты 500г(д),700г(ю)	32	26	22	18	13	11
Челночный бег 4х9 м , с	9,7	10,0	10,2	10,4	10,8	11,1
Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег 300 м, мин, с	50,0	55,0	1.00	58,0	1.02	1.08
Бег 1000 м, мин, с	3.40	4.00	4.20	4.10	4.30	5.00
Бег 2000 м, мин, с				10.10	11.40	12.40
Бег 3000 м	15.00	16.00	17.00	Без учета времени		
Бег 5000 м	Без учета времени					
Кросс 800 м	2.37	2.47	3.00			
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту с разбега	135	130	115	120	115	105
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	3	2	5	3	2
Штрафной бросок (из 10 бросков, девочки с 3 метров)	4	3	1	4	3	1
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий в 11 классе

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	25	20	15
Прыжок в длину с места, см	225	205	190	190	170	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	40	40	27	20
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Метание гранаты 500г; 700	38	32	26	23	18	12
Челночный бег 4х9 м , с	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
Бег 100 м, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 300 м, мин, с	49,0	53,0	58,0	58,0	1.02	1.08
Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.45	4.00	4.10	4.25	4.50
Бег 2000 м, мин, с				10.00	11.30	12.20
Бег 3000 м	13.00	15.00	16.30	Без учета времени		
Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55			
Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	120	115	105
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	2	5	3	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		