Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«_30_» _августа_ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура (базовый уровень)
68 часов

Класс: **10**

Профиль: **технологический, естественнонаучный, гуманитарный**

СОСТАВИТЕЛЬ
Федулова Л.Р.
Старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено на заседании педагогического совета лицея ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» (протокол от «30» августа 2021 г. № 1)

Ульяновск, 2021

1. Планируемые результаты освоения предмета (курса)

Изучение физической культуры в старшей школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития

В личностном направлении:

- сформировать готовность к служению Отечеству, его защите;
- способствовать формированию навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- способствовать формированию эстетического отношения к спорту, физической культуре в частности;
- сформировать потребность принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- сформировать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- способствовать формированию толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

В метапредметном направлении:

- формирование умения самостоятельно определять цели и составлять планы достижения намеченных результатов; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать физическую деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- формирование умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников тренировочного и игрового процесса, эффективно разрешать конфликты;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- формирование умения самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

В предметном направлении:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание учебного предмета

1. **Легкая атлетика. Спринтерский бег:** Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. **Прыжок в длину:** Отталкивание. Приземление. **Метание мяча и гранаты:** Замах при метании. Подбор разбега. **Бег по пересеченной местности:** Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий. **Прыжок в высоту:** Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку.
2. **Волейбол.** Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Позиционное нападение. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Одиночное блокирование. Нападение через 3-ю зону. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.
3. **Баскетбол.** Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х3), (2х1х2). Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
4. **Гимнастика. Висы и упоры:** Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Равновесие на нижней жерди. Упор присев на одной ноге на нижней жерди. Толчком двух ног вис углом. Лазание по канату в два приема. Выполнение комбинации на брусьях разной высоты. **Строевые приемы:** Построения и перестроения. **Акробатические упражнения:** Стойка на лопатках. Кувырок назад в стойку на одно колено. Комбинация из разученных элементов. **Опорный прыжок:** Опорный прыжок через козла.
5. **Лыжная подготовка:** Прохождение дистанции одновременным одношажным. Попеременный двушажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км.

6. **Плавание.** Плавание по элементам с движением руками, ногами всеми спортивными способами при различных вариантах дыхания. Плавание с согласованием движений руками, ногами, дыхания облегченными способами. Плавание в полной координации. Специальные упражнения для освоения движений руками, ногами разными способами с вариантами дыхания. Плавание коротких отрезков по 25м на скорость. Дистанционное плавание.
7. **Оздоровительные виды гимнастики.** Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Классическая аэробика. Базовые шаги классической аэробики. Оздоровительные занятия на степах. Базовые шаги степ-аэробики. Основы дыхательной гимнастики**.** Дыхательные практики Востока. Дыхательные методики по Бутейко, Стрельниковой. Ознакомление с различными современными видами: калланетика, фитнес-йога, стретчинг, пилатес.

3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Контрольные виды деятельности
1.	Легкая атлетика	13	Сдача контрольных упражнений
2.	Волейбол	8	Сдача контрольных упражнений
3.	Баскетбол	8	Сдача контрольных упражнений
4.	Гимнастика	13	Сдача контрольных упражнений
5.	Лыжная подготовка	10	Сдача контрольных упражнений
6.	Плавание	8	Сдача контрольных упражнений
7.	Оздоровительные виды гимнастики	8	
	Всего	68	

Контрольные упражнения по видам деятельности

Тема	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
Легкая атлетика	30м	Челноч бег 3х10	Метание	Прыжок в длину с места	Кросс бег 2 км
Гимнастика	Акробатическая комбинация	Комбинация на брусьях	Подтягивание на перекладине	Опорный прыжок	
Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 5 км				
Плавание	Проплывание отрезка 50м вольным стилем				
Баскетбол	Техника владения мяча	Техника ведения мяча	Техника атаки	Техника защиты	

Волейбол	Техника подачи мяча	Техника приема мяча	Техника блокирования	Техника блокирования	

Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10 мин 00 с

4. Дополнительные материалы:

Учебник (учебники)

В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень - М: Просвещение, 2016 г.