|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Б.Юндунова/  Протокол №\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г | **«Согласовано»**  заместитель руководителя по УВР МАОУ «СОШ №50»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.А.Цыдыпова/  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г | **«Утверждаю»**  Директор МАОУ «СОШ №50»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Р. В. Дамбуев/  Приказ №\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**

Хосоева Олега Александровича

по физической культуре

10 класс

Улан-Удэ,

2023г

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по *физической культуре в 10 классе*разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

•        укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

  обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности,- состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой**и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый***компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: элементы единоборств, футбол, мини-футбол, коньки, плавание.

**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Кол-во часов |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 15 |
| Гимнастика с основами акробатики | 13 |
| Спортивные игры | 40 |
| **Всего часов** | 68 |

**Основное содержание**

**X КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика*.Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* Баскетбол. Волейбол. Футбол. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником.      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса;**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**4**. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Платформа для дистанционного обучения** | | **Кол-во часов** | |
|  |  | ***Легкая атлетика-15 часов*** | | | | |
|  |  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры. | | Российская электронная школа  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/> | | 1 |
|  |  | Бег с высокого старта. Стартовый разгон | |  | | 1 |
|  |  |  | | 1 |
|  |  | Челночный бег 3/10 метров | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/> | | 1 |
|  |  | Прыжки в длину с разбега | |  | | 1 |
|  |  |  | | 1 |
|  |  | Бег 60м | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/> | | 1 |
|  |  | Бег 100м | |  | | 1 |
|  |  | Метание малого мяча в цель и на дальность. | |  | | 1 |
|  |  |  | | 1 |
|  |  | Прыжки в высоту | |  | |  |
|  |  | Бег на 1000 метров. | |  | | 1 |
|  |  |  | | 1 |
|  |  | Сдача нормативов | |  | | 1 |
|  |  |  | | 1 |
|  |  | ***Гимнастика- 13 часов.*** | |  | |  |
|  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики(проект)  Личная гигиена.(проект)  Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/> | | 1 |
|  |  |  | |
|  |  | Строевые упражнения.  Развитие гибкости, прыгучести (проект) | |  | | 1 |
|  |  |  | |
|  |  |  | |  |
|  |  | Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине | |  | | 1 |
|  |  |  | |
|  |  |  | |  |
|  |  | Освоение акробатических упражнений. | |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. | |  | | 1 |
|  |  | |
|  |  | ***Спортивные игры – 40 часов*** | | | | |
|  |  | ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | |  | |  |
|  |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. | |  | |  |
|  |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра. | |  | |  |
|  |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | |  | |  |
|  |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | |  | |  |
|  |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/> | |  | |  |
|  |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | |  | |  |
|  |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. | |  | |  |
|  |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | |  | |  |
|  |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. | |  | |  |
|  |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | |  | | 1 |
|  |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/> | | 1 |
|  |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | |  | | 1 |
|  |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | |  | | 1 |
|  |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра. | |  | | 1 |
|  |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. | |  | | 1 |
|  |  | ***Футбол*** | | | | |
|  |  | Техника безопасности на уроках футбола.  История футбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/> | | 1 | |
|  |  | Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.Правила игры в футбол. |  | | 1 | |
|  |  |  | |  | |
|  |  | Закрепление техники владения мячом.Подвижные игры. Мини-футбол |  | | 1 | |
|  |  |  | |  | |
|  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. |  | | 1 | |
|  |  |  | |  | |
|  |  | Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/> | | 1 | |
|  |  |  | |  | |
|  |  | Освоение тактики игры. Мини-футбол |  | | 1 | |
|  |  |  | |  | |
|  |  | ***Волейбол*** |  | |  | |
|  |  | Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола. |  | | 1 | |
|  |  | Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/> | | 1 | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  | Освоение техники прямого нападающего удара. |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  | Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. |  | | 1 | |
|  |  |  | |  | |
|  |  | Освоение техники нижней прямой подачи. |  | | 1 | |
|  |  |  | |  | |
|  |  | Учебная игра |  | |  | |
|  |  |  | |  | |