

«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 учащимся).

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 брусках: 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 вися 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 Б а с к е т б о л . Волейбол. Футбол. Техничко-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
<i>Легкая атлетика-15 часов</i>				
1.		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
2.		Бег с высокого старта. Стартовый разгон		1
3.				1
4.		Челночный бег 3/10 метров	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	1
5.		Прыжки в длину с разбега		1
6.				1
7.		Бег 60м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	1
8.		Бег 100м		1
9.		Метание малого мяча в цель и на дальность.		1
10.				1
11.		Прыжки в высоту		
12.		Бег на 1000 метров.		1
13.				1
14.		Сдача нормативов		1
15.				1

		Гимнастика- 13 часов.		
16.		Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики(проект)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	1
17.		Личная гигиена.(проект) Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
18.		Строевые упражнения. Развитие гибкости, прыгучести (проект)		1
19.				
20.				
21.		Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине		1
22.				
23.				
24.		Освоение акробатических упражнений.		
25.				
26.				
27.		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.		1
28.				
		Спортивные игры – 40 часов		
29.		ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
30.		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.		
31.		Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.		
32.		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.		
33.		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
34.		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/		
35.		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
36.		Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.		
37.		Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
38.		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.		
39.		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.		1
40.		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
41.		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		1
42.		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		1

43.		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра.		1
44.		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.		1
		Футбол		
45.		Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	1
46.		Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.		1
47.				
48.		Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол		1
49.				
50.		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		1
51.				
52.		Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	1
53.				
54.		Освоение тактики игры. Мини-футбол		1
55.				
		Волейбол		
56.		Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола.		1
57.		Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. Стойка игрока.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	1
58.				
59.				
60.		Освоение техники прямого нападающего удара.		
61.				
62.				
63.		Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.		1
64.				
65.		Освоение техники нижней прямой подачи.		1
66.				
67.		Учебная игра		
68.				