

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
МКУ Администрация МО "Кяхтинский район" Республики Бурятия
МБОУ "Шарагольская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Аносова А.А.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
по УВР



Цыдыпылова Л.А.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Иванова Н.Б.

Протокол №1 от «30» 08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3892902)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

с.Шарагол 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся в 10 классе общеобразовательной средней школы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы», а также с учетом рабочей программы воспитания ОУ. Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в образовательную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч)

УМК: Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. В.И.Лях. Л.Е Любомирский.

Цель:

- ✓ формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

**I. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура
10 кл. »**

№ п/п	Тема	Планируемые результаты		
		Предметные	УУД	Личностные
1	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Выполнять действия по образцу, соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГ	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Участвовать в диалоге на уроке	Гражданское воспитание: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе.
2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, верстниками	Патриотическое воспитание: Готовность проявлять интерес к физической культуре и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы
3	Гимнастика с основами акробатики	Осознание важности освоения универсальных умений связанных	Формирование умения выполнять задание в соответствии с	спортивных соревнований, уважать традиции и принципы

	и	с выполнением организ-щих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробат-ких комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности	поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	современных Олимпийских игр и олимпийского движения; Духовно-нравственное воспитание: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической куль-турой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
4	Легкая атлетика	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при трав-мах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
5	Лыжная подготовка	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на

	<p>лыжных ходов. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>	<p>сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</p>	<p>здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, соблюдение правил безопасности;</p>
--	---	---	--

I. Содержание тем учебного курса, формы организации учебных занятий и виды деятельности учащихся.

Введение 5 ч.

- История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Легкая атлетика, 24 ч.

Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции.

Высокий старт. Бег на 30 м. на результат

Низкий старт. Стартовый разгон

Низкий старт. Финиширование.

Бег на 60 м. на результат

Прыжок в длину способом «согнув ноги».(отталкивание)

Прыжок в длину с 7-9 шагов.(подбор разбега. Приземление)

Прыжок в длину на результат. Оценка техники прыжка .

Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.

Бег на средние дистанции. Бег на 1000 м.

Формы организации учебных занятий: Урок как основная форма приобретения знаний и умений и формирование навыков по предмету. . Психологические приемы для побуждения к познавательной деятельности. Слово, показ, игра, соревнование как методы обучения физической культуре. Беседа, объяснение, описание, указание, распоряжение и команда.

Виды деятельности учащихся Практические и теоретические занятия, соревнование по различным видам спорта, сдача норм ГТО и контрольных тестов.

Лыжная подготовка. 26час

Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке

Разучивание техники попеременного двухшажного хода.

Совершенствование техники хода

Совершенствование техники хода

Ознакомление с бесшажным ходом.

Оценка техники попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.

Подъем «елочкой». Спуски с гор в средней стойке.

Техника поворота «плугом».Пройти дистанцию в 2 км со средней скоростью.

Подъем «елочкой». Спуски с гор. Низкая стойка

Принять на оценку технику подъема

Формы организации учебных занятий: Урок как основная форма приобретения знаний и умений и формирование навыков по предмету. . Психологические приемы для побуждения к познавательной деятельности. Слово, показ, игра, соревнование как методы обучения физической культуре. Беседа, объяснение, описание, указание, распоряжение и команда.

Виды деятельности учащихся Практические и теоретические занятия, соревнование по различным видам спорта, сдача норм ГТО и контрольных тестов.

Спортивные игры: 47час. .Мини-футбол, волейбол, баскетбол

Стойки. Перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед

Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.

Удары по катящему мячу, остановка мяча.

Ведение мяча. Отбор мяча

Двусторонняя игра.

Удары по мячу головой. Вбрасывание из-за боковой линии.

Двусторонняя игра

Изучение и закрепление техники перемещений в волейбольной стойке

Остановки, ускорения, прием мяча снизу двумя руками

Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой .Прямая нижняя подача через сетку.

Ведение мяча правой и левой рукой в движении.

Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.

Формы организации учебных занятий: Урок как основная форма приобретения знаний и умений и формирование навыков по предмету. Психологические приемы для побуждения к познавательной деятельности. Слово, показ, игра, соревнование как методы обучения физической культуре. Беседа, объяснение, описание, указание, распоряжение и команда.

Виды деятельности учащихся Практические и теоретические занятия, соревнование по различным видам спорта, сдача норм ГТО и контрольных тестов.

III. Календарно – тематический план для 10 класса

№ урока	Тема раздела	Тема урока	Колво часов	Дата проведения		
				По плану	Фактич Проведено	Причины несовпадения
1	Введение. 1ч.	Вводный урок. Техника безопасности на уроке	1	04.09. 23г.		
2	Легкая атлетика. 26ч.	Равномерный бег до 1000м. Бег 60м.	1	06.09		
3		Бег на 1500м. Бег 60м. Волейбол	1	07.09		
4-5		Бег на 1000м. Бег 60м. Волейбол	2	11.09 13.09		
6		Равномерный бег до 2000м, игра	1	14.09		
7-8		Равномерный бег до 2000м, игра	2	18.09 20.09		
9		Бег, ОРУ, подтягивание и отжимание	1	21.09		
10-11		Бег, ОРУ, прыжки с места, подтягивание	2	25.09 27.09		
12		Бег на 1500м, на результат	1	28.09		
13		Бег на 1000м. Волейбол	1	02.10		
14		Бег.ОРУ Двусторонняя игра.	1	04.10		
15-16		Бег.ОРУ, подача мяча прием	2	05.10 09.10		

17-19		Бег, ору, Совершенствование техники. Игра	3	11.10 12.10 16.10		
20-21		Равномерный бег до 1500м.игра	2	18.10 19.10		
22		Бег.ОРУ Двусторонняя игра.	1	23.10		
23		Бег.ОРУ Двусторонняя игра.	1	25.10		
24	Волейбол. 21ч.	Бег на 1000м. Бег 60м. Волейбол	1	26.10		
25		Двусторонняя игра.	1	08.11		
26-27		Совершенствование игры.	2	09.11 13.11		
28-29		Бег на 1000м. Бег на 100м. Игра	2	15.11 16.11		
30-31		Бег, ОРУ, подтягивание и отжимание	2	20.11 22.11		
32-34		Бег. ОРУ. Двусторонняя игра.	3	23.11 27.11 29.11		
35-36		Бег. ОРУ. Совершенствование игры.	2	30.11 04.12		
37-38		Бег. ОРУ. Двусторонняя игра.	2	06.12 07.12		
39-40		Совершенствование игры. Двусторонняя игра.волейбол	2	11.12 13.12		
41		Двусторонняя игра волейбол	1	14.12		
42-43		Совершенствование техники игры.	2	18.12 20.12		
44		Совершенствование техники игры.	1	21.12		
45-46	Лыжная подготовка. 25ч.	Лыжная подготовка. Техника безопасности	2	25.12 27.12.		
47		Попеременный двухшажный ход	1	28.12		
51		Совершенствование техники хода.	2	17.01 18.01		
52		Спуски с гор, низкой стойке. Прохождение дистанции до 2км.	2	20.01		
53-54		Совершенствование техники хода. Спуски с гор низкой стойке	2	24.01 25.01		
55		Одновременный двухшажный ход.	2	27.01		
56		Совершенствование техники хода.	2	31.01		
57		Прохождение дистанции до 2км.	1	01.02		
58		Спуски с гор, низкой стойке. Подъем «елочкой»	1	03.02		
59		Попеременный	2	07.02		

		четырёхшажный ход				
60-62		Совершенствование техники хода. Прохождение дистанции до 2км.	3	08.02 10.02 14.02		
63-65		Спуски с гор в низкой стойке. Подъем лесенкой	3	15.02 17.02 22.02		
66-67		Прохождение дистанции 3 км.	2	28.02 01.03		
68-69		Спуски с гор в низкой стойке	2	03.03 07.03		
70		Прохождение дистанции 3 км	2	10.03		
71-72		Прохождение дистанции 3 км	2	14.03 15.03		
73		Спуски с гор в низкой стойке	2	17.03		
74	Волейбол. 8ч.	Бег.ОРУ. Двусторонняя игра	1	21.03		
75		Двусторонняя игра	2	22.03		
76		Двусторонняя игра Совершенствование подачи мяча	2	24.03		
77-78		Олимпийские Игры Современности .Знаменитые Спортсмены Бурятии .	2	01.04 02.04		
79-81		Совершенствование нападающих ударов. Блокирование. Двусторонняя игра	3	06.04 08.04 09.04		
82-83	Легкая атлетика	Бег на 1000м. Двусторонняя игра	2	13.04 15.04		
84		Спринтерский бег. Низкий старт	2	16.04		
85		Спринтерский бег. Стартовый разгон	2	20.04		
86		Спринтерский бег. Бег по дистанции 70-90 м.	1	22.04		
87		Спринтерский бег. Финиширование.	2	23.04		
88		Бег на результат на 100м.	2	27.04		
89-90		Бег на 1000 м. с фиксированием результата.мини-футбол	2	29.04 30.04		
91-92		Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег 4*100м.	2	04.05 06.05		
93-94	Спортивные игры. волейбол, баскетбол, мини-футбол	Нижняя прямая подача.Прием мяча.Учебная игра	2	07.05 11.05		
95		Нападающий удар при	2	13.05		

		встречных передачах. Учебная игра.				
96-97		Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2	14.05 18.05		
98-99		Оценка техники нижней прямой подачи. Игра в нападении через третью зону Учебная игра	2	20.05 21.05		
100		Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	2	25.05		
101		Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игравмини-баскетбол	1	27.05		
102		Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	1	28.05		