

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 63 г. Улан-Удэ»

«Рассмотрено»
на заседании МО
спортивно-эстетического и
естественного цикла
МАОУ «СОШ № 63»
 /Мархаева Е.А./
Протокол № 1
от «31» августа 2021г

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МАОУ «СОШ № 63»
 /С.Ч.Цырендоржиева/
от «31» августа 2021г

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ № 63»
 /Б.Л.Лудупов/
от «01» сентября 2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре
для 10 класса
на 2021-2022 учебный год*

Разработали учителя
МО спортивно-эстетического цикла

г. Улан-Удэ
2021 г.

Рабочая (учебная) программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) от 17 декабря 2010, № 1897;
- Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012, № 273 – ФЗ;
- Федеральный перечень учебников, утверждённный Минобрнауки (приказ №253 от 31.03.14).
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре и Программы по физической культуре 10 классы (базовый уровень)» общеобразовательной школы под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Общая характеристика учебного курса

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Рабочая программа составлена с учетом дистанционного обучения (во время карантинных мероприятий). Дистанционное обучение может представлять собой получение материалов посредством эл почты, учебных телевизионных программ, использование ресурсов Интернет, различных цифровых образовательных ресурсов <https://resh.edu.ru/>, <https://www.yaklass.ru/>, <https://uchi.ru/>, <https://reshu-oge.ru/>, <https://zoom.us/>

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

На основании программы воспитания МАОУ «МАОУ СОШ № 63» на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа составлена с учетом реализации Программы воспитания МАОУ «СОШ № 63» на 2021-2022 уч год. Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. В центре программы воспитания МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ» находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС общего образования, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социальнозначимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Личностные результаты

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владение умениями:
- - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- -владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их

общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висячем положении, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Тема урока | Дата проведения (планируемая) | Дата проведения (фактическая) |
|---------|---|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры на тему легкая атлетика. История развития легкой атлетики. | | |
| 2. | Техника бега на длинные дистанции | | |
| 3. | Техника бега по дистанции. | | |
| 4. | Совершенствование бега на длинные дистанции. Кросс до 2 км без учета времени. | | |
| 5. | Техника бега по виражу. | | |
| 6. | Бег с разной интенсивностью (рваный бег). | | |
| 7. | Совершенствование интенсивного бега. Кросс 1500 метров с учетом времени. | | |
| 8. | Кроссовая подготовка. | | |
| 9. | Кроссовая подготовка. Бег 2 км без учета времени. | | |
| 10. | Кроссовая подготовка. | | |
| 11. | Кросс 1500 м. с учетом времени. | | |
| 12. | Т.Б на занятиях по футболу. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча | | |
| 13. | Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча | | |
| 14. | Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча | | |
| 15. | Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча | | |
| 16. | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. | | |
| 17. | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча | | |
| 18. | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 19. | Теор сведения Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча | | |
| 20. | Освоение техники ударов по воротам | | |
| 21. | Освоение индивидуальной техники защиты | | |
| 22. | Освоение тактики игры | | |
| 23. | Тактические действия в нападении и в защите | | |
| 24. | Передачи мяча | | |
| 25. | Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам | | |
| 26. | Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам | | |
| 27. | Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. | | |
| 28. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | | |
| 29. | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике. | | |
| 30. | Акробатика. Лазание по канату. | | |
| 31. | Акробатика. Лазание по канату | | |
| 32. | Акробатика. Лазание по канату. | | |
| 33. | Акробатика. Висы и упоры | | |
| 34. | Акробатика.. Перекладина | | |
| 35. | Перекладина. | | |
| 36. | Перекладина . | | |
| 37. | Опорный прыжок. | | |
| 38. | Опорный прыжок. | | |
| 39. | Опорные прыжки. Упражнение с обручем. | | |
| 40. | Опорный прыжок. | | |
| 41. | Перекладина. Развитие силы, ловкости, гибкости. | | |
| 42. | Развитие силовых качеств. | | |
| 43. | Развитие силы, прыгучести. | | |
| 44. | Упражнения с обручем. | | |
| 45. | Развитие прыгучести, быстроты | | |
| 46. | Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. | | |
| 47. | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой | | |
| 48. | История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки. | | |
| 49. | Попеременный двухшажный ход | | |
| 50. | Попеременный двухшажный ход | | |
| 51. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | | |
| 52. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | | |
| 53. | Спуски, подъёмы | | |
| 54. | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | | |
| 55. | Повороты переступанием. | | |
| 56. | Повороты переступанием. | | |
| 57. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовный ход. | | |
| 58. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». | | |
| 59. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный | | |

| | | | |
|--------|--|--|--|
| | бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». | | |
| 60. | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | | |
| 61. | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | | |
| 62. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». | | |
| 63. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | | |
| 64. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | | |
| 65. | Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча. | | |
| 66. | Передвижения и остановки. Передачи мяча | | |
| 67. | Бросок одной, двумя руками в прыжке. | | |
| 68. | Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей | | |
| 69. | Развитие координационных способностей | | |
| 70. | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча. | | |
| 71. | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | | |
| 72. | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча. | | |
| 73. | Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей. | | |
| 74. | Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | | |
| 75. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | | |
| 76. | Развитие координационных способностей. | | |
| 77. | Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением | | |
| 78. | Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением | | |
| 79-80. | Развитие координационных способностей. | | |
| 81-82. | Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». | | |
| 83-84 | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | | |
| 85-86 | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | | |
| 87. | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке | | |
| 88. | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места. | | |
| 89. | Прыжки в длину с места. | | |
| 90. | Метание мяча. | | |
| 91. | Бег на 60м. Метание мяча. | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 92. | Бег на 60м. Метание мяча. | | |
| 93. | Метание мяча на дальность. | | |
| 94. | Спринтерский бег. Прыжки с разбега | | |
| 95. | Спринтерский бег. | | |
| 96. | Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги» | | |
| 97. | Гладкий бег.. | | |
| 98. | Полоса препятствий. | | |
| 99. | Развитие выносливости | | |
| 100. | Эстафетный бег. | | |
| 101. | Эстафетный бег. | | |
| 102. | Эстафетный бег. Контрольный урок | | |
| Первая четверть – 27 часов Вторая четверть – 21 часов Третья четверть – 33 часов Четвертая четверть – 21 часов | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575874

Владелец Лудупов Б. Г.

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022