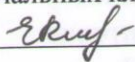


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
начальных классов



Кадомкина Е.В.

Протокол №1 от «29» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по учебно-
воспитательной работе

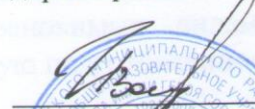


Кадомкина С.А.

протокол №1 от «30» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Заугольнов И.А.

Приказ №107 от «31» 08 23 г.



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся 10 класса

Составитель: Шумкина Светлана Николаевна - первая квалификационная категория

Троицк 2023

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1) «Федерального государственного стандарта основного общего образования» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» в редакции Приказа Министерства образования и науки России от 29.12.2014 № 1644);

2) авторской программы физического воспитания М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2014)

3) Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Котова».

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели:

- 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 :

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Согласно учебному плану на преподавание в 10 классе отводится 102 часов в год (3 часа в неделю). Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года.

РАЗДЕЛ I.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

РАЗДЕЛ II.

Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика (17 ч.)

Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 100 м. Прыжок с разбега.

Зачёт: бег на 60м.

Контроль: Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча в горизонтальную цель. Техника метания мяча в вертикальную цель. Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в высоту.

Кроссовая подготовка (12)

Равномерный бег до 20 мин. Преодоление препятствий. Бег по пересечённой местности 2 км.

Зачёт: Бег 2 км. без учёта времени.

Контроль: Техника преодоления препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (18)

Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника передачи двумя руками от груди в движении. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Техника передачи мяча двумя руками от головы. Техника броска одной рукой от плеча после остановки.

Гимнастика (16)

Спортивные упражнения. Подъём переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мал.) Вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.). Подтягивание в висе. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через козла. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма. Прикладная гимнастика. Управление в равновесии.

Контроль: Техника подтягивания в висе. Прыжки через козла. Техника выполнения упражнения «мост» из положения стоя с помощью. Техника лазания по канату в три приёма.

Лыжная подготовка (21)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон «ёлочкой». Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 1 км.

Зачёт: Прохождение дистанции 1 км. без учёта времени.

Контроль: Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Техника подъёма на склон «ёлочкой». Техника торможения и поворота плугом.

Спортивные игры. Волейбол (18)

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Контроль: Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Техника нижней подачи.

Учебно – тематическое планирование 10 класс

№	Наименование разделов, тем	Максимальная нагрузка
1.	Лёгкая атлетика	17
2.	Кроссовая подготовка	12
3.	Спортивные игры	36
4.	Гимнастика	16
5.	Лыжная подготовка	21
Итого:		102

РАЗДЕЛ III.
Поурочное планирование 10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факт
1.	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон.	1		
2.	Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование	1		
3.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
4.	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег.	1		
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	1		
6.	Отталкивание. Челночный бег.	1		
7.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8.	Биохимическая основа метания. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов	1		
9.	Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Челночный бег.	1		
10.	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1		
11.	Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
12.	Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
13.	Бег (<i>2000 м</i>) на результат.	1		
14.	Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
15.	Переход через планку.	1		
16.	Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
17.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		
18.	Передачи мяча различными способами на месте.	1		
19.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1		
20.	Передачи мяча различными способами в движении.	1		
21.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1		

22.	Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$).	1		
23.	Развитие скоростных качеств	1		
24.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		
25.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1		
26.	Ведение мяча с сопротивлением.	1		
27.	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением	1		
28.	Инструктаж по ТБ	1		
29.	Повороты в движении. ОРУ на месте.	1		
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1		
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1		
32.	Толчком двух ног вис углом.	1		
33.	ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди.	1		
34.	Развитие силы	1		
35.	Повороты в движении.	1		
36.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении	1		
37.	ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.	1		
38.	Лазание по канату в два приема. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.	1		
39.	Сед углом. Стойка на лопатках.	1		
40.	Длинный кувырок.	1		
41.	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад.	1		
42.	ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	1		
43.	Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	1		

44.	Прыжки в глубину. ОРУ с булавами.	1		
45.	Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой.	1		
46.	Развитие скоростно-силовых качеств	1		
47.	Комбинация из разученных элементов.	1		
48.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	1		
49.	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника, подгонка инвентаря.	1		
50.	Попеременный двушажный ход.	Т		
51.	Одновременный двушажный ход.	1		
52.	Одновременный бесшажный ход.	1		
53.	Одновременный двушажный ход.	1		
54.	Медленное передвижение 3 км. Игры на лыжах	1		
55.	Одновременный бесшажный ход. Встречная эстафета			
56.	Подъем на склон елочкой.	1		
57.	Медленное передвижение 2 км.	1		
58.	Спуск со склона в средней стойке.	1		
59.	Медленное передвижение 3км.	1		
60.	Подъем на склон елочкой.	1		
61.	Торможение и повороты плугом	1		
62.	Медленное передвижение 2 км.	1		
63.	Торможение и повороты плугом. Медленное передвижение 3 км.	1		
64.	Торможение и повороты плугом.	1		
65.	Круговые эстафеты с этапом до 250м.	1		
66.	Лыжные гонки 2 км.	1		
67.	Круговые эстафеты с этапом до 250м. Лыжные гонки 2 км.	1		

68.	Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1		
69.	Инструктаж по ТБ	1		
70.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
71.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
72.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1		
73.	Прием мяча двумя руками снизу.	1		
74.	Прямой нападающий удар через сетку.	1		
75.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
76.	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.			
77.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
78.	Развитие координационных способностей	1		
79.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		
80.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1		
81.	Ведение мяча с сопротивлением.	1		
82.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1		
83.	Нападение против зонной защиты.	1		
84.	Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1		
85.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
86.	Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1		
87.	Бег (16 мин). Развитие выносливости	1		
88.	Бег по пересеченной местности	1		
89.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1		
90.	Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
91.	Бег (18 мин). Развитие выносливости	1		

92.	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	1		
93.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	1		
94.	Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.	1		
95.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
96.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1		
97.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1		
98.	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
99.	Развитие скоростно-силовых качеств	1		
100	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега	1		
101	Переход через планку.	1		
102	Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
	ИТОГО			