

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное образование "Иволгинский район"

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МАОУ "ИСОШ №3"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Бальжирова Х.Ц.
«31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Ажизжина А.
«31» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Будаева.В.В.
Приказ № 25 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

10 класс

2023-2024 учебный год

Разработчик: Верхушина Наталья Алексеевна, учитель ФК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014 г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 10 классе используется учебник В.И.Лях, А.А.Зданевич, 10-11 классы, 2017г

На преподавание физической культуры отводится 102 часа в год.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Условия реализации программы

Программа будет успешно реализована, так как в нашей школе имеется спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, футбольное поле и необходимый инвентарь.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- иметь представление о развитии стрельбы из лука, как олимпийском виде спорта, знать лучших его представителей-земляков
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»; «Президентские Состязания».
- выполнять комплексы утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

Содержание программы:

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.

Учебно-тематический план

№	Модуль	Количество часов	Номер урока
I (18)	Теория	2	1-2
	Легкая атлетика	10	3-12
	Футбол	5	13-17
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	18
II (14)	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	2	19-20
	Гимнастика	8	21-28
	Баскетбол	4	29-32
III (20)	Баскетбол	10	33-42
	Волейбол	10	43-52
IV (16)	Волейбол	4	53-56
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	3	57-59
	Легкая атлетика	9	60-68

Тематическое планирование уроков в 10 классе

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
I ч – 18ч		
Теория – 2ч		
1	Физическая культура как социальное явление.	1
2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	
Легкая атлетика – 10ч		
3	Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Введение в спринтерский и эстафетный бег. Эстафеты	1
4	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафеты. Прыжки через скакалку.	1
5	Бег с ускорением (30,60м.) Бег 60 м учет. Эстафеты	1
6	Спринтерский бег. Финиширование. Бег 100м учет	1
7	Техника бега на средние дистанции. Бег 1000м входная диагностика.	1
8	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Техника разбега.	1
9	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Техника полета и приземления. Эстафеты	1
10	Бег с препятствиями. Прыжок в длину с разбега. (учет). Эстафеты.	1
11	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на точность. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты	1
12	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, учет	1
Футбол – 5ч		
13	История развития игры. ТБ. Правила. Бег на короткие дистанции. Ведение мяча по прямой. Передача мяча. Эстафета	1
14	Бег на короткие дистанции. Удары по катящемуся мячу с	1

	разбега в футболе. Эстафеты.	
15	Бег на средние дистанции. Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча. Игра в нападении.	1
16	Бег на средние дистанции. Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча. Игра в защите.	1
17	Бег на средние дистанции. Тактическое взаимодействие игроков.	1
Физическая подготовка. Нормативы ГТО – 3ч		
18	Физическое качество «сила». Зачеты: упор лежа, подтягивание на перекладине	1
Пч – 14ч		
19	Физическое качество «гибкость». Зачеты: наклон туловища из положения сидя, стоя.	1
20	Физическое качество «скорость». Зачеты: бег 30м, бег 60м, 100м	1
Модуль: Гимнастика- 8ч		
21	Охрана труда при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на равновесие. Ходьба по напольному бревну.	1
22	Строевая подготовка на месте и в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте.	1
23	Перестроения из колонны по одному в колонну по 4 сведением и разведением. Упражнения на равновесие. (учет)	1
24	Строевая подготовка на месте и в движении. Акробатика. Группировка. Кувырок вперед.	1
25	Строевая подготовка на месте и в движении. Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Эстафеты	1
26	Строевая подготовка на месте и в движении. Акробатическое соединение (кувырок вперед, стойка на лопатках) Переворот в сторону.	1
27	Строевая подготовка на месте и в движении. Совершенствование акробатического соединения. Лазание по канату	1
28	Строевая подготовка на месте и в движении. Кувырок назад. Лазание по канату, учет.	1
Модуль: Спортивные игры. Баскетбол- 14ч		
29	История развития игры. ТБ. Правила игры. Терминология. Викторина	1
30	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1
31	Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1

32	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1
III ч – 20ч		
33	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1
34	Ведение мяча в разных стойках. Эстафеты. Взаимодействие игроков	1
33	Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в кольцо. Эстафета	1
36	Передача мяча, виды передач, ТБ при передаче и приеме мяча. Бросок в кольцо. Эстафета «Мяч по кругу». Эстафета «Мяч капитану»	1
37	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1
38	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1
39	Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. Эстафета на точность попадания.	1
40	Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. Эстафета на скорость попадания	1
41	Тактическое и техническое взаимодействия игроков. Комбинации из изученных элементов игры.	1
42	Оценка технических действий. Игра по правилам	1
Модуль: Спортивные игры. Волейбол – 14ч		
43	История развития игры. Правила. Терминология. Викторина	1
44	Остановки, повороты, стойки. Верхняя передача мяча в парах	1
45	Остановки, повороты, стойки. Передача мяча над собой и вперед. Игра	1
46	Прием и передача мяча в парах и тройках в одной зоне и через зону сверху	1
47	Прием и передача мяча снизу в парах и тройках. Игра	1
48	Смешанные виды приемов и передач мяча. Игра	1
49	Смешанные виды приемов и передач мяча. Оценка техники.	1
50	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи разными способами. Учебная игра	1
51	Подача мяча сбоку. Прием мяча после подачи разными способами. Учебная игра	1
52	Блокировка мяча. Тактика и техника игры. Игра	1
IV ч -16ч		
53	Жесты судей. Судейство. Игра	1
54	Игра в нападении.	1

55	Игра в защите	1
56	Тактическое и техническое взаимодействие игроков	1
Физическая подготовка. Нормативы ГТО- 3ч		
57	Физическое качество «сила». Зачеты: упор лежа, подтягивание на перекладине	1
58	Физическое качество «гибкость». Зачеты: наклон туловища из положения сидя, стоя.	1
59	Физическое качество «скорость». Зачеты: бег 30м, бег 60м, 100м	1
Легкая атлетика- 9ч		
60	Инструктаж по ТБ. Бег сериями на короткие дистанции	1
61	Техника низкого старта. Эстафеты. Прыжок в длину с места. (учет)	1
62	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование. (учет)	1
63	Бег 60м, учет. Эстафеты	
64	Прыжок в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания.	1
65	Прыжок в длину с разбега. Техника полета и приземления. Прыжок в длину с места (учет)	1
66	Прыжок в длину с разбега. (учет)	1
67	Метание мяча с места в цель. Бег 3x10.	1
68	Метание мяча с разбега на дальность Бег на 1000 м. (учет). Правила соревнований по легкой атлетике.	1

Учебно-методический комплекс

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Физическая культура. 1-11 классы, изд.3-е. исправленное- Волгоград: «Учитель»,2014.
2. В.И.Лях,ЗданевичА.А.Физическая культура. 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват.учреждений/под общ. Ред. В.И.Ляха. М.;Просвещение 2014.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. :Просвещение, 2009.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.
5. Каинов А. И. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету физической культуры в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича /А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина,-Волгоград: ВГАФК,2005.-52 с.

6. Интернет-ресурсы:

- 1.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа :<http://festival.1september.ru/articles/576894>
- 2.Учительский портал. – Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- 3.К уроку. ru – режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- 4.Сеть творческих учителей.- Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- 5.Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- 6.Прошколу.Ru – Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
- 7.Педсовет.org.- Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Литература для учащихся

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И Лях; А. А. Зданевич.:6-е изд.-М: Просвещение, 2011.-237 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных.учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич,-8-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-207 с.
3. «Физическая культура» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я.Виленского.-3-е изд.-М.: Просвещение, 2014.-239 с.

