

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДУС-ДАГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОВИЙСКОГО
КОЖУУНА" РЕСПУБЛИКИ ТЫВА



"Согласовано"

Зам. директора по УВР
Куулар /Куулар А.Ю./
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

(название предмета)

для 10 класса, на 2022-2023 учебный год

Автор учебника: Лях В. П., Буланов С. С.
Учитель: Сезен-оол Сарыл-орнор
Категория: 1 категория

Дус-Даг – 2022 г.

Цели и задачи учебного предмета

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник 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

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся X класса должны:

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;

**Содержание учебного предмета
Тематический план учебного курса 10 класса**

Разделы программы		Количество 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		В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой						
Легкая атлетика		31				
Гимнастика с основами акробатики.		19				
Лыжная подготовка, Спортивные игры		37				
Легка атлетика		15				
Всего часов		102				
п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	49	31			15
3	Лыжная подготовка Спортивные игры	37	10	5	15	7
4	Гимнастика с элементами акробатики Всего часов:	16 102	41	9 14	10 25	22

Календарно – тематическое планирование 10 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)					
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м)	1	02.09		
2	Бег по дистанции (70 -80)	1	06.09		
3	Эстафетный бег.	1	07.09		
4	Бег на результат (100 м)	1	09.09		

5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	13.09		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	14.09		
7	Метание гранаты 700 гр юноши), 500 гр (девушки)	1	16.09		
8	Бег 3км (юноши), 2 км (девушки)	1	20.09		
9	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1	21.09		
10	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1	23.09		
11	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	27.09		
12	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1	28.09		
13	Бег на результат 2 км	1	30.09		
14	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	04.10		
15	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1	05.10		
16	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1	07.10		
17	Преодоление вертикальных препятствий	1	11.10		
18	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	1	12.10		
19	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1	14.10		
20	Бег на результат 3 км (юноши) 2 км (девушки).	1	18.10		
21	Низкий старт (30м). Стартовый разгон.	1	19.10		
22	Сдача мониторинга	1	21.10		
23	Сдача мониторинга	1	25.10		
24	Бег по дистанции	1	26.10		
25	Эстафетный бег.	1	28.10		
26	Бег на результат (100 м).	1	08.11		
27	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов	1	09.11		
28	Сдача нормативов ГТО	1	11.11		
29	Сдача нормативов ГТО	1	15.11		
30	Сдача нормативов ГТО	1	16.11		

31	Сдача нормативов ГТО	1	18.11		
32	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Повороты в движении.	1	22.11		
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1	23.11		
34	Угол в упоре. Развитие силы	1	25.11		
35	Прикладные упражнения	1	29.11		
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1	30.11		
37	Прикладные упражнения	1	02.12		
38	Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища	1	06.12		
39	Длинный кувырок (юноши) равновесие на одной ноге (девушки)	1	07.12		
40	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат (девушки)	1	09.12		
41	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат (девушки)	1	13.12		
42-43	Кувырок назад из стойки на руках(юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2	14.12 16.12		
44-45	Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2	20.12 21.12		
46-47	Опорный прыжок	2	23.12 27.12		
48-49	Стойка на руках с помощью (юноши). Комбинация из трёх элементов	2	29.12		
50	Контрольный урок за 1 полугодие.	1	30.12		
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр. Техника попеременного двухшажного хода	1	10.01		
52	Техника выполнения одновременных ходов.	1	11.01		
53	Техника одновременного безшажного хода	1	13.01		

54	Техника одновременного одношажного хода	1	17.01		
55	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	18.01		
56	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1	20.01		
57	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1	24.01		
58	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1	25.01		
59	Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук.	1	27.01		
60	Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног.	1	31.01		
61	Техника попеременного четырёхшажного хода.	1	01.02		
62	Техника выполнения конькового хода. Работа рук.	1	03.02		
63	Техника выполнения конькового хода. Работа ног.	1	07.02		
64	Техника выполнения конькового хода	1	08.02		
65	Техника выполнения конькового хода. Координация движений.	1	10.02		
66	Техника преодоления контруклона.	1	14.02		
67	Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения.	1	15.02		
68	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения	1	17.02		
69	Техника попеременного двухшажного хода	1	21.02		

70	Переход с одного хода на другой	1	22.02		
71	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1	24.02		
72	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	28.02		
73	Прямой нападающий удар	1	01.03		
74	Прием мяча двумя руками снизу	1	03.03		
75	Нападение через третью зону	1	07.03		
76	Прямой нападающий удар	1	10.03		
77	Учебная игра в волейбол	1	14.03		
78	Учебная игра в волейбол	1	15.03		
79	Верхняя передача	1	17.03		
80	Прямой нападающий удар через сетку	1	21.03		
81	Учебная игра в волейбол	1	22.03		
82	Одиночное блокирование	1	24.03		
83	Учебная игра в волейбол	1	04.04		
84	Верхняя прямая подача	1	05.04		
85	Верхняя прямая подача	1	07.04		
86	Учебная игра в волейбол	1	11.04		
87	Зачет по спортивным играм	1	12.04		
88	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	14.04		
89	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	18.04		
90	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр (девушки)	1	19.04		
91	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр (девушки)	1	21.04		
92	Эстафетный бег.	1	25.04		
93	Бег на результат (100 м)	1	26.04		
94	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	28.04		
95	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	02.05		
96	Бег 3км (юноши), 2 км (девушки)	1	03.05		
97	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1	05.05		
98	Сдача мониторинга	1	12.05		
99	Сдача мониторинга	1	16.05		

100	Сдача мониторинга	1	17.05		
101	Сдача ГТО	1	19.05		
102	Сдача ГТО	1	23.05		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. "Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений."

- Матвеев А.П. "Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни."

- Лях В.И. , Зданевич А.А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов."

- Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, «Просвещение» 2011 год

6. В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-9 класс, М.: Просвещение 2009 г.

7. М.Я. Виленский, «Физическая культура 5 -9 класс» - учебник, М.: Просвещение 2009 г.