

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алдан-Маадырская средняя общеобразовательная школа
им. Ооржака Т-Б.А. Сут-Хольского кожууна Республики Тыва

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей

Протокол № 1
от «10» августа 2023 г.
Руководитель МО: Сертман

Согласовано
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

Сарыглар С.С.
«10» августа 2023 г.



от «10» августа 2023 г.

Рабочая программа

по физической культуре

предмет

2023 - 2024

учебный год

10 класс 2 часа, в неделю, 30 год 68 ч.

Класс, количество часов в неделю и за год

ФИО учителя: Ооржак Холуя К

Должность: учитель физической культуры.

Категория: первая.

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 10 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

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 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.

Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически

развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану МБОУ СОШ №4 г.Кызыла на изучение физической культуры отведено 105 часа, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом МинобрнаукиРТ 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».Изменений в авторскую программу не внесено.

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 физической 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;

Нормативная база:

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2009
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010
3. А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2010

Дополнительная литература

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Интернет ресурсы

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/общество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школ"

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные

навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Лёгкая атлетика (49)

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000 м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

Зачёт: бег на 100 м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (32)

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

Гимнастика (19)

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

Контроль: Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

Спортивные игры. Волейбол (15)

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

Контроль: Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

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
Спортивные игры	37
Легка атлетика	18
Всего часов	105

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			18
3	Спортивные игры	37	10	5	15	7
4	Гимнастика с элементами акробатики	19		9	10	
	Всего часов:	105	41	14	25	25

Календарно – тематическое планирование 10 класса

№ ур	Тема урока	Часы	Дата проведения		
			План	Факт	примечание
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)					
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м)	1	06.09		
2	Бег по дистанции (70 -80)	1	07.09.		
3	Эстафетный бег.	1	08.09.		
4	Бег на результат (100 м)	1	13.09		
5	Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	14.09.		
6	Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	15.09.		
7	Метание гранаты 700 гр юноши),500 гр (девушки)	1	20.09		
8	Бег 3км (юноши), 2 км(девушки)	1	21.09		
9	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1	22.09		
10	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1	24.09.		
11	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	28.09		
12	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1	29.09		
13	Бег на результат 2 км	1	02.10		
14	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	05.10		
15	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1	06.10.		
16	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1	09.10		
17	Преодоление вертикальных препятствий	1	12.10		
18	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	1	13.10		
19	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1	16.10		
20	Бег на результат 3 км (юноши) 2 км (девушки).	1	19.10		
21	Низкий старт (30м).Стартовый разгон.	1	22.10		
22	Сдача мониторинга	1	23.10.		
23	Сдача мониторинга	1	09.11		
24	Бег по дистанции	1	10.11		
25	Эстафетный бег.	1	12.11		
26	Бег на результат (100 м).	1	16.11		
27	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов	1	17.11		
28	Сдача нормативов ГТО	1	20.11.		

29	Сдача нормативов ГТО	1	23.11		
30	Сдача нормативов ГТО	1	24.11		
31	Сдача нормативов ГТО	1	27.11		
32	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Повороты в движении.	1	30.11		
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1	4.12		
34	Угол в упоре. Развитие силы	1	7.12		
35	Прикладные упражнения	1	8.12		
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1	11.12		
37	Прикладные упражнения	1	14.12		
38	Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища	1	15.12		
39	Длинный кувырок (юноши) равновесие на одной ноге(девушки)	1	18.12		
40	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат(девушки)	1	21.12		
41	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат(девушки)	1	22.12		
42-	Кувырок назад из стойки на руках(юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2	25.12		
44-	Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2			
46-	Опорный прыжок	2			
48-	Стойка на руках с помощью (юноши). Комбинация из трёх элементов	2			
50	Контрольный урок за 1 полугодие.	1			
51	Переход с одного хода на другой	2	14.01		
52	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1	18.01		
53	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	19.01		
54	Прямой нападающий удар	1	21.01		
55	Прием мяча двумя руками снизу	1	25.01		
56	Нападение через третью зону	1			
57	Прямой нападающий удар	1			
58	Учебная игра в волейбол	1			
59	Учебная игра в волейбол	1			
60	Верхняя передача	1			
61	Прямой нападающий удар через сетку	1			
62	Учебная игра в волейбол	1			
63	Одиночное блокирование	1			
64	Учебная игра в волейбол	1			

65	Верхняя прямая подача	1			
66	Верхняя прямая подача	1	18.02		
67	Учебная игра в волейбол	1	22.02		
68	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1			
69	Передача мяча различными способами	1			
70	Учебная игра в баскетбол	1			
71	Бросок мяча в движении	1			
72	Бросок мяча в движении	1			
73	Учебная игра в баскетбол	1			
74	Быстрый прорыв	1			
75	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1			
76	Учебная игра в баскетбол	1			
77	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1			
78	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1			
79	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1			
80	Учебная игра в баскетбол	1			
81	Ведение мяча с сопротивлением	1			
82	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1			
83	Учебная игра в баскетбол	1			
84	Индивидуальные действия в защите	1			
85	Бросок мяча в прыжке	1			
86	Учебная игра в баскетбол	1			
87	Зачет по спортивным играм	1			
88	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1			
89	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1			
90	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр(девушки)	1			
91	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр(девушки)	1			
92	Эстафетный бег.	1			
93	Бег на результат (100 м)	1			
94	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1			
95	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1			
96	Бег 3км (юноши), 2 км(девушки)	1			
97	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1			
98	Сдача мониторинга	1			
99	Сдача мониторинга	1			

100	Сдача мониторинга	1			
101	Сдача ГТО	1			
102	Сдача ГТО	1			
103	Сдача ГТО	1			
104	Контрольный урок и итог за учебный год.	2			

