

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____ Кзаков В.В. Протокол № _1_ от « __30_ » _08__ 2022г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ РСОШ№1 _____Карташова И В. « _30__ » 08 __2022г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ РСОШ № 1 _____ Барбье Т.Л. Приказ № _199____ от « 30_ » ____08__2022г.
--	---	--

Рабочая программа
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для учащихся **10** классов
основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (Москва, «Просвещение», 2012 – 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Составитель: Казаков Владимир Владимирович
учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Родино

2022

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые образовательные результаты

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры и личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание

волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Элементы единоборств

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1	Базовая часть	88	8	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8	
1.2	Легкая атлетика	20		20
1.3	Спортивная игра баскетбол	16		16
1.4	Гимнастика	18		18
1.5	Лыжная подготовка	17		17
1.6	Элементы единоборств	9		9
2	Вариативная часть	14		14
2.1	Футбол	5		5
2.2	Спортивная игра волейбол	9		9
	Количество учебных недель	35		
	Всего часов	102	8	94

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ урока	Наименование разделов, тем	Коли- чест во часо в	Примечание
Основы знаний о физической культуре – 1 час			
1	«Влияние занятий физическими упражнениями на развитие личности». «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями: режим дня». Правила безопасности на уроках физической культуры.	1	
Легкая атлетика - 10 часов			
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт.	1	
3	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование в беге на короткие дистанции.	1	
4	Контроль: бег 100 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	
5	Контроль: прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	1	
6	Контроль: челночный бег 3x10м. Техника метания гранаты на дальность.	1	
7	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	1	
8	Контроль: метание гранаты на дальность. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление.	1	
9	Контроль: прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
10	Эстафетный бег 4x100м на результат. Техника бега на средние и длинные дистанции.	1	
11	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег на 3000м (мальчики) и 2000м (девочки) на результат.	1	
Баскетбол – 12 часов			
12	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1	
13	«История возникновения и развития физической культуры в Древней Греции». Совершенствование техники бросков в прыжке со средней дистанции.	1	
14	Совершенствование ловли и передач мяча в движении со сменой мест.	1	
15	Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением.	1	
16	Совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.	1	
17	Передача мяча одной рукой снизу. Приемы обыгрывания защитника.	1	
18		1	

19	Передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника.	1	
20	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.	1	
21	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Перехват.	1	
22	Действия против игрока без мяча и с мячом. Перехват. Учебная игра.	1	
23	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	
Основы знаний о физической культуре – 2 часа			
24	«Системное закаливание». «Утренняя гимнастика: назначение, эффект». «Субъективные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями».	1	
25	«Возрождение Олимпийских игр». «Влияние вида спорта на особенности развития костно-мышечной системы».	1	
Баскетбол – 4 часа			
26	Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов.	1	
27	Учебная игра 3х3, 4х4.	1	
28	Учебная игра 4х4, 5х5.	1	
29	Игра в баскетбол по правилам соревнований.	1	
Гимнастика - 18 часов			
30	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Техника выполнения переворота боком.	1	
31	Строевые упражнения. Переворот боком. Длинный кувырок вперед (юноши). Сед углом (девушки).	1	
32	Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед, стойка на руках с помощью (юноши). Сед углом, стойка на лопатках (девушки).	1	
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши). Стойка на лопатках, кувырок назад (девушки).	1	
34	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши). Кувырок назад (девушки). Акробатические комбинации из ранее разученных элементов.	1	
35	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов.	1	
36	Техника поднимания туловища из положения лежа на животе. Опорный прыжок (козел), согнув ноги.	1	
37	Контроль: опорный прыжок (козел), согнув ноги. Поднимание туловища лежа на животе за 1 минуту.	1	
38	Контроль: поднимание туловища лежа на животе за 1 минуту. Прыжки через скакалку.	1	
39	Корректирующая гимнастика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	
40	«Развитие Олимпийских игр современности». Контроль: прыжки через скакалку за 1 минуту. Корректирующая	1	

	гимнастика.		
41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши); углом с косого разбега, толчком одной ногой (девушки). Наклон вперед стоя на скамье.	1	
42	Контроль: прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши); углом с косого разбега, толчком одной ногой (девушки). Наклон вперед стоя на скамье. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	
43	Контроль: наклон вперед стоя на скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
44	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату в три приема.	1	
45	Лазание по канату на скорость. Техника подтягиваний в висе на низкой (девушки) и высокой (юноши) перекладине.	1	
46	Подтягивания в висе на низкой (девушки) и высокой (юноши) перекладине. Упражнения для развития гибкости.	1	
47	Контроль: подтягивания в висе на низкой (девушки) и высокой (юноши) перекладине. Упражнения для развития гибкости.	1	
Основы знаний о физической культуре – 2 часа			
48	«Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики с предметами» «Правила пользования баней».	1	
49	«Самостоятельные занятия с использованием лыж и коньков». «Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни».	1	
Лыжная подготовка – 17 часов			
50	Правила безопасности во время движения на лыжах. Температурные нормы. Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 2км	1	
51	Бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1	
52	Бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный ход.	1	
53	Одновременный одношажный ход, подъем «елочкой», повороты со спусков.	1	
54	Одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Основные формы и виды физических упражнений.	1	
55	Совершенствование техники лыжных ходов повороты со спусков, коньковый ход.	1	
56	Попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, техника торможения « плугом»	1	
57	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
58	Попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, техника торможения « плугом».	1	
59	Преодоление подъемов и препятствий.	1	
60	Попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, техника торможения « плугом».	1	

61	Прохождение поворотов с палками и без них.	1	
62	«Подвижные игры и развлечения в зимнее время». Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1	
63	Попеременный четырехшажный ход, прохождение поворотов с палками и без них.	1	
64	Элементы тактики лыжных ходов.	1	
65	Прохождение дистанции до 4.5 км со сменой ходов.	1	
66	Прохождение дистанции на результат 3 км (девушки), 5 км (юноши).	1	
Футбол – 5 часов			
67	Правила безопасности при игре в футбол. Техника передвижений. Варианты удара по мячу.	1	
68	Варианты остановок мяча ногой и грудью. Игра по упрощенным правилам.	1	
69	Варианты ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
70	Игра по упрощенным правилам.	1	
71	Игра в футбол по правилам.	1	
Волейбол – 6 часов			
72	Техника безопасности при игре в волейбол. Терминология в волейболе. Варианты техники приема и передач мяча в волейболе.	1	
73	Варианты техники приема и передач мяча в волейболе. Верхняя прямая подача.	1	
74	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Правило трехметровой линии.	1	
75	Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование.	1	
76	Нападающий удар с переводом. Групповое блокирование.	1	
77	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	
Основы знаний о физической культуре – 2 часа			
78	«Нарушения осанки. Искривления позвоночника». «Олимпиады современности».	1	
79	«Физические упражнения и игры у народов России до VII-VIII вв.» «Олимпийские игры в Пекине (Китай, 2008)».	1	
Волейбол – 3 часа			
80	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	
81	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	
82	Игра в волейбол по правилам.	1	
Элементы единоборств – 9 часов			
83	Техника безопасности на уроках единоборств. Стойки. Передвижения в стойке. Самостраховка вперед. Самостраховка в стороны.	1	
84	Самостраховка вперед и в стороны. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку.	1	

85	Приемы самостраховки назад. Удержание сбоку. Переворачивание с захватом рук сбоку.	1	
86	Приемы самостраховки назад. Переворачивание с захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг.	1	
87	Переворачивание с захватом на рычаг. Приемы борьбы стоя: передняя подножка.	1	
88	Передняя подножка. Бросок через бедро. Учебная схватка.	1	
89	Бросок через бедро. Задняя подножка. Учебная схватка.	1	
90	Задняя подножка. Удар кулаком в голову. Защита от удара кулаком в голову. Учебная схватка.	1	
91	Приемы борьбы стоя: удар кулаком в голову. Защита от удара кулаком в голову. Учебная схватка.	1	
Основы знаний о физической культуре – 1 час			
92	«Требования к одежде и обуви». «Первая помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц».	1	
Легкая атлетика – 10 часов			
93	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Техника метания гранаты в цель из разных исходных положений.	1	
94	Совершенствование техники метания гранаты в цель из разных исходных положений. Спринтерский бег.	1	
95	«Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании объективных методов». Контроль: метание гранаты в цель из разных исходных положений. Спринтерский бег.	1	
96	Контроль: бег 100м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафетный бег.	1	
97	Контроль: прыжок в длину с места. Способы передачи эстафетной палочки.	1	
98	Эстафета 4х100м. Техника прыжка в длину с разбега.	1	
99	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Равномерный длительный бег до 10 минут.	1	
100	Контроль: прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка в легкой атлетике.	1	
101	Техника и тактика длительного бега. Кроссовая подготовка.	1	
102	Урок-соревнование по легкой атлетике. Бег на 3000м (мальчики) и 2000м (девочки).	1	
Всего часов		102	

