



Утверждаю
Директор школы
Эрдынеев Р.Н.
Приказ № 2/2 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 10

Учебники: «Физическая культура» автор В.И.Лях

Количество часов в неделю: 1 ч. (34ч.)

Составитель: Бадмаев Цыренжан Банрович
учитель английского языка

Рабочая программа рассмотрена на
заседании школьного МО учителей
« 31 » августа 2023 г.

Протокол №1

Цыдыпова О.Ц.

Рабочая программа согласована
с методическим советом школы
« 31 » августа 2023 г.

Протокол №1

Цыдыпова М.Г.

г.Гусиноозерск
2023 г.

Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- разрабатывать содержание занятий по самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО), великих спортсменов, приносящих славу российскому спорту.

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Актуальность содержания программы направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Целью изучения предмета «Физическая культура» является 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.

В соответствии с этой целью решаются следующие **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.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в 10 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 ч в год).

Результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником, оканчивающим школу.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта освоение программного материала по предмету «Физическая культура» в школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное» и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Распределение программного материала в учебных часах (из расчета 1 час в неделю) 10 класс

Разделы и темы	Количество часов (уроков)
I. Основы знаний по физической культуре	В течение урока
1. Спортивные игры	15
2. Гимнастика с основами акробатики	4
3. Лёгкая атлетика	8
4. Лыжная подготовка	7
Итого:	34

Тематическое планирование 10 класс – 34 часа

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	П р и м е ч а н и я
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения.</i>	1		

		<i>Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>			
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	1		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ					
9	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1		
10	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.</i>	1		
11	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.</i>	1		
12	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Ведение мяча. Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.</i>	1		
14	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.</i>	1		
15	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.</i>	1		

16	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
17	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1		
18	10	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
19	11	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
20	12	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
21	13	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
22	14	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1		
23	15	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ					
24	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
25	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
26	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
27	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
28	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1		
29	2	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
30	3	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
31	4	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
32	5	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
33	6	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
34	7	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		