

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Муниципальное казенное учреждение управления образованием

Администрации Овюрского кожууна

МБОУ Чаа-Суурская СОШ Овюрского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Донгак

Донгак Ч.Д.

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Комбуй-оол А.В.

Приказ № 168
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2895554)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

Чаа-Суур 2023

Пояснительная записка

В целях организации работы МБОУ «Чаа-Суурская СОШ Овюрского кожууна им.Шарый-оол В.Ч» при разработке учебных планов на 2022-2023 учебный год были использованы следующие нормативные документы:

Федеральных:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС СОО);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);

Региональных:

- Конституции Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);

- Закона Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;

Школьных:

- Устав школы МБОУ «Чаа-Суурская СОШ Овюрского кожууна им.Шарый-оол В.Ч

- Учебный план МБОУ «Чаа-Суурская СОШ Овюрского кожууна им.Шарый-оол В.Ч» приказ №137 от 31 августа 2022 г.

- Приказ №137/д от 31.08.2022г "О формировании календарного учебного графика МБОУ "Чаа-Суурская СОШ Овюрского кожууна им Шарый-оол В.Ч."

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 «Чаа-Суурская СОШ ОК им Шарый-оол В.Ч.» на изучение физической культуры отведено 105 часа, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РТ 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 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 10 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 (19)

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 (18)

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

Календарно – тематическое планирование 10 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)				
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м)	1		
2	Бег по дистанции (70 -80)	1		
3	Эстафетный бег.	1		
4	Бег на результат (100 м)	1		
5	Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1		
6	Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1		
7	Метание гранаты 700 гр юноши), 500 гр (девушки)	1		
8	Бег 3км (юноши), 2 км (девушки)	1		
9	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1		
10	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1		
11	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1		
12	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1		
13	Бег на результат 2 км	1		
14	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1		
15	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1		
16	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1		
17	Преодоление вертикальных препятствий	1		
18	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	1		
19	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1		
20	Бег на результат 3 км (юноши) 2 км (девушки).	1		
21	Низкий старт (30м). Стартовый разгон.	1		
22	Сдача мониторинга	1		
23	Сдача мониторинга	1		
24	Бег по дистанции	1		
25	Эстафетный бег.	1		
26	Бег на результат (100 м).	1		
27	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов	1		
28	Сдача нормативов ГТО	1		
29	Сдача нормативов ГТО	1		
30	Сдача нормативов ГТО	1		

31	Сдача нормативов ГТО	1		
32	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Повороты в движении.	1		
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
34	Угол в упоре. Развитие силы	1		
35	Прикладные упражнения	1		
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1		
37	Прикладные упражнения	1		
38	Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища	1		
39	Длинный кувырок (юноши) равновесие на одной ноге (девушки)	1		
40	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат (девушки)	1		
41	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат (девушки)	1		
42-43	Кувырок назад из стойки на руках(юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2		
44-45	Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2		
46-47	Опорный прыжок	2		
48-49	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		
52	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1		
53	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1		
54	Прямой нападающий удар	1		
55	Прием мяча двумя руками снизу	1		
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		
67	Учебная игра в волейбол	1		
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		
104-105	Контрольный урок и итог за учебный год.	2		