МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА ТАЛАЛИХИНА (МОУ – СОШ №8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ – СОШ № 8
ИМ. В.В. ТАЛАЛИХИНА
от «28» августа 2020 г.
№100-1/О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 класса
на 2020-2021 учебный год

(на основе программы Ляха В.И «физическая культура»)

Учитель: Носова Г.Ю.
Количество часов: 2 часа в неделю.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса МОУ – СОШ №8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. На основе программы по физической культуре В. И. Ляха «Физическая культура» 10-11 классы, 2 изд. «Просвещение», 2016 год.

Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану МОУ-СОШ №8 ИМ.В.В.ТАЛАЛИХИНА на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недель.)

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;

• готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные результаты:

• умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

• владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;

• умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением эргономики, техники безопасности, гигиены;

• умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

• владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Предметные результаты:

• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

• овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

• овладения способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

• овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой деятельности;

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь обьяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения здорового образа жизни;

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Осуществлять:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическими развитием и физической подготовленностью;

• приемы по страховке и самостраховке во время занятий;
• приемы массажа и самомассажа;
• судейство соревнований по одному из видов спорта;

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
• планы- конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений;

Обучающийся научится:

-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

-характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

-характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

-выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

-выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

-практически использовать приемы защиты и самообороны;

-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

-проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

-выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

-выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

-выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-осуществлять судейство в избранном виде спорта;

-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). Учащиеся с подготовительной и специальной группой здоровья занимаются вместе с основной группой, но с уменьшенной нагрузкой, без сдачи нормативов, участия в соревнованиях и играх с увеличенной нагрузкой. Освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья на длительный срок оцениваются по теоретической части (доклады, беседы, тесты, рефераты по пройденным темам).

Содержание курса

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно- оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности.

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

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Основы профилактики вредных привычек.

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Прикладная физическая деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: спортивные упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика: выполнять комбинацию из пяти элементов на бревне или равновысоких брусьях, комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой; выполнять акробатическую комбинацию из пяти ранее освоенных элементов, выполнять комплекс вольных упражнений.

Легкая атлетика: метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом 500 г на расстояние и в цель; кросс 2 км.

Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 5 км.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владение мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метание в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Тематическое планирование

№	Раздел, тема	часы	Форма контроля
1	Основы знаний	2	
2	Легкая атлетика	14	Выполнение нормативов
3	Спортивные игры	28	
4	Гимнастика с основами акробатики	11	
5	Лыжная подготовка	13	Выполнение нормативов
	Итого:	68	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
1			Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.
2			Бег на результат на 100 м.
3			Эстафетный бег.
4			Бег на 2000 м.
5			Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.
6			Метание гранаты весом 500-700 г.
7			Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры
8			Варианты ловли и передачи мяча.
9			Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
10			Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
11			Действия против игрока без мяча (вырывание, выбивание).
12			Действия против игрока с мячом (перехват, накрывание).
13			Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом.
14			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
15			Групповые тактические действия в нападении и защите.
16			Командные тактические действия в нападении и защите.
17			Игра по правилам 5х5 при личной защите.
18			Игра по правилам при зонной защите.
19			Правовые основы физической культуры и спорта. Учебная игра.
20			Основы организации двигательного режима. Учебная игра.
21			Правила игры в гандбол.
22			Игра гандбол.
23			Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении.

24			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
25			Комбинация из 5-ти акробатических элементов.
26			Комбинация из 5-ти акробатических элементов.
27			Комбинации упражнений со скакалкой. Подтягивание.
28			Упражнения на параллельных брусьях (отжимания в упоре)
29			Подъём прямых ног в упоре. Соединение (отжимание +подъём)
30			«Угол» в упоре.
31			Опорный прыжок «ноги врозь», упражнение на пресс за 1мин.
32			Опорный прыжок «ноги врозь»
33			Упражнения на силу (круговая тренировка)
34			Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.
35			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
36			Элементы тактики лыжных гонок.
37			Распределение сил при прохождении дистанции.
38			Лидирование.
39			Обгон, финиширование.
40			Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные.
41			Техника спортивных ходов.
42			Тактика прохождения дистанции.
43			Преодоление спусков и подъемов.
44			Прохождение дистанции до 5км.
45			Прохождение дистанции 5 км без учета времени.
46			Прохождение дистанции 5 км на время.
47			Правила игры в волейбол. Элементы техники передвижений.
48			Техника остановок, поворотов, стоек.
49			
50			Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча.
51			Варианты техники приема и передачи мяча.
52			Варианты подачи мяча.
53			Комбинации из освоенных элементов нападающего удара.
54			Взаимодействие игроков при нападающем ударе.
55			Техника защитных действий.

56			Одиночное блокирование нападающего удара.
57			Блокирование нападающего удара вдвоем, страховка.
58			Индивидуальные тактические действия в защите.
59			Групповые тактические действия в защите.
60			Игра по правилам
61			Бег 30 м.
62			Челночный бег 3х10 м.
63			6-минутный бег.
64			Метание разных снарядов из разных исходных положений.
65			Эстафеты.
66			Бег с ускорением.
67			Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
68			Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____Е.А. Подгузова
«___»_____20___

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
учителей прикладного цикла
_____Н.А. Крят
Протокол
№_____
От «____» _____20___г.