

Министерство образования и науки Республики Тыва  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ с. Аянгаты

Ооржак /Ооржак Е.С./

«26» 08 2023 г



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре, 10 класс

Уровень образования : *среднее(полное) общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : 68

Количество часов в неделю : 2

Разработчик: *Монгуш Шончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы среднего (полного) общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

## Планируемые результаты 10 класс

### Личностные результаты

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

-знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); -демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; -владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; -владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности: -овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. -понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. -бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями. -владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- 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 в режиме 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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 учетом 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:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

- выполнять нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне

## **2. Содержание учебного предмета**

10 класс 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.

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила баскетбола. Техника безопасности на уроке гимнастики. Техника выполнения упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)-теория. История лыж. Виды лыжного спорта. Способы закаливания организма. Техника безопасности на уроках спортивных игр. История волейбола. Правила волейбола.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. 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 скоростносиловых 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. Упражнения на развитие гибкости

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ. Комплекс гимнастики для глаз, физкультминуток. Упр.с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Групповые вольные упражнения. . Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс утренней гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах-бревно); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; Подготовка к сдаче ГТО совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. . Бег на короткие дистанции . Бег 30 м (зачёт), бег 60 м. (зачёт), бег 100 м . (зачёт). Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега (зачет). Метание малого мяча. Бег 3 км (зачёт). Баскетбол-ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо . Совершенствование тактики игры. Учебные игры в баскетбол. Акробатические упражнения-перекаты, стойки. Кувьрки вперёд, назад, упоры, перекаты, стойки, прыжки с поворотом. Акробатические комбинации. Опорные прыжки. Прыжок в длину с места.(зачёт). Подтягивание на перекладине (зачёт). Имитация лыжных ходов, строевые приемы с лыжами. Совершенствование классических ходов. Совершенствование коньковых ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Передачи мяча. Верхняя передача мяча. Работа через сетку(волейбол). Нижняя передача мяча. Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Челночный бег (зачёт). Региональный зачёт. Комплексная работа (теория, практика)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Знания о физической культуре**

#### ***История физической культуры.***

Олимпийские игры древности. Возрождение

Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических

качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### ***Физическая культура человека.***

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

#### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Учебно- тематического план**

№	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	30
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32
3	Гимнастика с элементами спортивных игр	24
5	Лыжная подготовка	16
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

**Календарно - тематическое планирование**

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Инструктаж по технике безопасности. Бег с ускорением.	1	02.09	

2.	Бег с ускорением.60 м.	1	05.09	
3.	Спринтерский бег	1	06.09	
4.	Высокий старт и скоростной бег.	1	12.09	
5.	Эстафеты.	1	13.09	
6.	Встречная эстафета	1	19.09	
7.	Прыжки в длину с места.	1	20.09	
8.	Прыжки в длину с разбега.	1	26.09	
9.	Прыжки в длину с разбега	1	27.09	
10.	Метание мяча на дальность.	1	03.10	
11.	Метание в цель.	1	04.10	
12.	Метание мяча на дальность.	1	10.10	
13.	Волейбол. Стойки, перемещения.	1	11.10	
14.	Техника верхней передачи.	1	17.10	
15.	Передачи мяча над собой.	1	18.10	
16.	Техника нижней подачи.	1	24.10	
17.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на гибкость.	1	01.11	
18.2	Висы. Строевые упражнения	1	07.11	
19.	Стойка на лопатках	1	08.11	
20.	Акробатические элементы	1	14.11	
21.	Акробатические элементы	1	15.11	
22.	Висы. Строевые упражнения	1	21.11	
23.	Стойка на лопатках	1	22.11	
24.	Кувырок вперед и назад	1	28.11	
25.	Акробатика	1	29.11	
26.	Акробатика	1	05.12	
27.	Сгибание и разгибание рук в упоре:	1	06.12	
28.	Развитие гибкости	1	12.12	
29.	Баскетбол. Стойка игрока	1	13.12	
30.	Ловля и передача мяча в баскетболе.	1	19.12	
31.	Баскетбол. Броски мяча двумя руками	1	20.12	
32.	Бросок в два шага в корзину.	1	26.12	

33.	Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг.	1	27.12	
34.	Попеременный двухшажный ход.	1	09.01	
35.	Подъем елочкой». Дистанция – .5км.	1	10.01	
36.	Одновременный бесшажный ход.	1	16.01	
37.	Торможение «плугом». Дистанция -1.5км.	1	17.01	
38.	Попеременный двухшажный ход.	1	23.01	
39.	Одновременный двухшажный ход	1	24.01	
40.	Скользящий шаг. Дистанция – 2 км.	1	30.01	
41.	Коньковый ход без палок.	1	31.01	
42.	Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1	06.02	
43.	Освоение техники лыжных ходов.	1	07.02	
44.	Попеременный двухшажный ход.	1	13.02	
45.	Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1	14.02	
46.	Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1	20.02	
47.	Волейбол. Изучение стоек, перемещений.	1	21.02	
48.	Верхняя передача мяча.	1	27.02	
49.	Верхняя передача мяча.	1	28.02	
50.	Верхняя передача мяча над собой.	1	06.03	
51.	Техника нападающего удара.	1	07.03	
52.	Техника нападающего удара.	1	12.03	
53.	Техника верхней подачи	1	13.03	
54.	Баскетбол. Ведение мяча	1	19.03	
55.	Баскетбол. Ведение мяча.	1	20.03	
56.	Баскетбол. Игра «Стритбол.»	1	02.04	
57.	Баскетбол Бросок одной рукой.	1	03.04	
58.	Передача и ловля мяча в движении	1	09.04	
59.	Бег с ускорением.	1	10.04	
60.	Бег 60 метров.	1	16.04	
61.	Бег от 200 до 1000 м.	1	17.04	
62.	Спринтерский бег	1	23.04	
63.	Бег с ускорением.	1	30.04	

64.	Метание мяча на дальность.	1	03.05	
65.	Метание в цели.	1	11.05	
66.	Метание мяча на дальность.	1	13.05	
67	Игры с прыжками.	1	22.05	
68.	Прыжки в длину с места.	1	23.05	