

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 46»

Обсуждена
на заседании МО

Зав

Согласована
на совете МС

Зав

Утверждаю
директор школы
Ринчиндоржиева Е.И.



Рабочая программа по физической культуре 10 класс

(количество часов в год-68, количество часов в неделю-2)

составлена учителем физической культуры
Оленников Н.А.

2020-2021 уч. год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 класс.

1	Предмет	Физическая культура
2	Класс	10
3	ФИО учителя	Оленников Николай Алексеевич
4	Срок реализации программы	2020-2021 учебный год
5	Место в учебном плане	Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 2 часа в неделю, 68 часов в год.
6	УМК	Физическая культура, 10-11 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2017.
7	Цель	Физическое воспитание в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
8	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения

		<p>двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
9	Общая характеристика предмета	<p>В МАОУ СОШ №46 реализуется комплексная программа развития «Эколого-туристско-краеведческая деятельность, как важнейшее средство образования и социализации школьников в условиях Байкальского региона» на 2019-2024 годы.</p> <p>Ключевой идеей программы является создание инновационной модели образовательного учреждения как социально-ориентированной школы, содержание образовательного процесса которой направлено на формирование культуры социального взаимодействия, социального самоопределения личности и социальной ответственности, социальной мобильности и развитие социальных качеств личности.</p> <p>Эколого-туристско-краеведческое направление отражается в предмете физическая культура как в урочной, так и неурочной деятельности. Применяются элементы спортивного туризма на уроках физической культуры через интеграцию содержания с разделами по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, включая</p>

		<p>в урок разнообразные упражнения по формированию навыков туризма.</p> <p>Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентации и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.</p>
10	Образовательные технологии	<p>Здоровьесберегающие технологии. Воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.</p> <p>Игровые технологии. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса обучающихся, развитие внимания и стимулирования умственной и спортивной деятельности.</p> <p>Личностно - ориентированное обучение. Формирование и совершенствование самореализации личности.</p>

Требование к уровню подготовки выпускников.

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

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;
- 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 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 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 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению представляет собой расширенный, углубленный материал базового учебного предмета физическая культура, включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры.

Содержание учебного предмета.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе:

Базовая часть	68 часов
Основные знания	2 часа
Способы двигательной активности	
Гимнастика с основами акробатики	14
Легкая атлетика	24
Плавание	10
Спортивные игры:	
Баскетбол	10
Волейбол	8

Основные знания (2 часа).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).

Юноши. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Опорные прыжки через коня в длину; висы и упоры – подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Акробатика – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на голове и руках; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Строевые команды, приемы- повороты в движении кругом.

Девушки. Упражнение в равновесии – прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь. Висы и упоры – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног висы углом.

Акробатика – сед углом; стоя на коленях наклоны назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки – опорный прыжок через козла ноги врозь; через коня в ширину с разбега под углом с поворотом 90, 180 градусов.

Легкая атлетика (24 часа).

Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности. Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты. Общеразвивающие упражнения.

Плавание (10 часов). Освоение техники плавания прикладными способами.

Баскетбол (10 часов). Волейбол (8 часов).

Технико-тактические действия в спортивных играх. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований, правила судейства. Сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе соревновательной деятельности.

Контрольные нормативы.

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Контрольные упражнения	Показатели					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Тематическое планирование.

Раздел предмета	Название урока	Кол- во часов	Дата проведения
Раздел I. Введение	Урок 1. Основные знания	1	
Раздел I. Введение	Урок 2. Основные знания	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 3. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 4. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафета.	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 7. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 8. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 9. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 10. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 11. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 12. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 13. Совершенствование техники длительного бега	1	
Раздел II. Легкая атлетика	Урок 14. Совершенствование техники длительного бега. Кросс.	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 15. Совершенствование строевых упражнений	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 16. Совершенствование строевых упражнений	1	
Раздел III. Гимнастика с основами	Урок 17. Освоение и совершенствование техники висов и упоров	1	

акробатики.			
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 18. Освоение и совершенствование техники висов и упоров	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 19. Освоение и совершенствование техники висов и упоров. Составление комбинации.	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 20.Освоение и совершенствование техники опорных прыжков	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 21. Освоение и совершенствование техники опорных прыжков	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 22. Освоение и совершенствование техники опорных прыжков	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 23. Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 24.Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 25. Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений. Составление комбинаций.	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 26. Освоение техники приемов единоборств	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 27. Освоение техники приемов единоборств	1	
Раздел III. Гимнастика с основами акробатики.	Урок 28. Освоение техники приемов единоборств	1	
Раздел IV. Баскетбол.	Урок 29.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	
Раздел IV. Баскетбол.	Урок 30. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	

Раздел IV. Баскетбол.	Урок 31. Совершенствование ловли и передачи мяча	1	
Раздел IV. Баскетбол.	Урок 32. Совершенствование техники ведения мяча	1	
Раздел IV. Баскетбол.	Урок 33. Совершенствование техники бросков мяча	1	
Раздел IV. Баскетбол.	Урок 34. Совершенствование техники бросков мяча	1	
Раздел IV. Баскетбол.	Урок 35. Совершенствование техники защитных действий	1	
Раздел IV. Баскетбол.	Урок 36. Совершенствование техники защитных действий	1	
Раздел IV. Баскетбол.	Урок 37. Совершенствование тактики игры. Игра в баскетбол.	1	
Раздел IV. Баскетбол.	Урок 38. Совершенствование тактики игры. Игра в баскетбол.	1	
Раздел V. Волейбол	Урок 39. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек	1	
Раздел V. Волейбол	Урок 40. Совершенствование ловли и передачи мяча	1	
Раздел V. Волейбол	Урок 41. Совершенствование техники подачи мяча	1	
Раздел V. Волейбол	Урок 42. Совершенствование техники нападающего удара	1	
Раздел V. Волейбол	Урок 43. Совершенствование техники защитных действий	1	
Раздел V. Волейбол	Урок 44. Совершенствование техники защитных действий	1	
Раздел V. Волейбол	Урок 45. Совершенствование тактики игры	1	
Раздел V. Волейбол	Урок 46. Совершенствование тактики игры	1	
Раздел VI. Плавание.	Урок 47. Освоение технике плавания прикладными способами	1	
Раздел VI. Плавание.	Урок 48. Освоение технике плавания прикладными способами	1	
Раздел VI. Плавание.	Урок 49. Освоение технике плавания прикладными способами	1	

Раздел VI. Плавание.	Урок 50. Освоение технике плавания прикладными способами	1	
Раздел VI. Плавание.	Урок 51. Освоение технике плавания прикладными способами	1	
Раздел VI. Плавание.	Урок 52. Освоение технике плавания прикладными способами	1	
Раздел VI. Плавание.	Урок 53. Освоение технике плавания прикладными способами	1	
Раздел VI. Плавание.	Урок 54. Освоение технике плавания прикладными способами	1	
Раздел VI. Плавание.	Урок 55. Освоение технике плавания прикладными способами	1	
Раздел VI. Плавание.	Урок 56. Освоение технике плавания прикладными способами	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 57. Совершенствование техники спринтерского бега	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 58. Совершенствование техники спринтерского бега	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 59. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 60. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 61. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 62. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 63. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 64. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 65. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 66. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 67. Совершенствование техники длительного бега. Русская лапта.	1	
Раздел VII. Легкая атлетика.	Урок 68. Совершенствование техники длительного бега. Русская лапта.	1	

Учебно–методические материалы.

1. Примерная программа основного общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2012 г.
2. Учебник. Физическая культура 10-11 класс., Лях В.И., Зданевич А.А., «Просвещение», 2012.