ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к основной общеобразовательной программе

основного общего образования

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_.\_\_.20\_\_ № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Пагонцева

Рабочая программа по физической культуре, 10 класс

Указать учебный предмет, курс, класс

на 2021–2022 учебный год

1. Пояснительная записка

По календарному учебному графику на 2021-2022 учебный год предусмотрено 35 учебных недель, по учебному плану на 2021-2022 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 105 часов в год.

В связи с тем, что 3 урока выпадают на нерабочие праздничные дни 04.11.2021, 02.05.2022, 09.05.2022 программа будет выполнена в полном объеме за 102 часа в год путем объединения часов по темам «Висы и упоры. Строевые упражнения», «Бег 18 мин. Спортивные игры (футбол, волейбол)», «Прыжок в высоту способом «перешагивание».

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

3. Содержание учебного предмета, курса(наименование разделов рабочей программы и характеристика основных содержательных линий без указания количества учебных часов)

Программный материал делится на две части – ФГОС и часть, формируемая участниками образовательного процесса. Во ФГОС входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Часть, формируемая участниками образовательного процесса выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Часть, формируемая участниками образовательного процесса включает в себя программный материал по баскетболу и кроссовой подготовке. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1. Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

2. Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

3. Медико-биологические основы.

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

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

4. Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | КТП по физической культуре10 класс | | | |
| Предмет | Физическая культура | | | |
| Преподаватель | Лагутин Николай Васильевич | | | |
| Наименование раздела | Тема урока | Номер урока | Дата  проведения урока | Количество часов, отводимых на освоение каждой темы |
| Раздел «Легкая атлетика» | Спринтерский бег.  Высокий старт. Инструктаж по ТБ. |  | 02.09 | 1 |
|  | Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Минута памяти, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом. |  | 03.09 | 1 |
|  | Спринтерский бег. Финишное ускорение, финиш |  | 06.09 | 1 |
|  | Спринтерский бег на результат. |  | 09.09 | 1 |
|  | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега |  | 10.09 | 1 |
|  | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега |  | 13.09 | 1 |
|  | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега |  | 16.09 | 1 |
|  | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега |  | 17.09 | 1 |
|  | Метание гранаты на дальность |  | 20.09 | 1 |
|  | Метание гранаты на дальность |  | 23.09 | 1 |
|  | Метание гранаты на дальность |  | 24.09 | 1 |
|  | Метание гранаты на дальность (на результат). |  | 27.09 | 1 |
| Раздел «Кроссовая поготовка» | Групповой бег по пересеченной местности |  | 30.09 | 1 |
|  | Групповой бег по пересеченной местности |  | 01.10 | 1 |
|  | Групповой бег по пересеченной местности |  | 04.10 | 1 |
|  | Групповой бег по пересеченной местности |  | 07.10 | 1 |
|  | Групповой бег по пересеченной местности |  | 08.10 | 1 |
|  | Бег переменной интенсивности |  | 11.10 | 1 |
|  | Бег переменной интенсивности |  | 14.10 | 1 |
|  | Бег переменной интенсивности. Всероссийский урок «История самбо». |  | 15.10 | 1 |
|  | Бег переменной интенсивности |  | 18.10 | 1 |
|  | Бег переменной интенсивности |  | 21.10 | 1 |
|  | Бег переменной интенсивности |  | 22.10 | 1 |
|  | Бег переменной интенсивности |  | 25.10 | 1 |
| Раздел «Гимнастика» | ПТБ. Висы и упоры. Строевые упражнения |  | 05.11 | 1 |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения |  | 08.11 | 1 |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения |  | 11.11 | 1 |
|  | Опорный прыжок через коня |  | 12.11 | 1 |
|  | Опорный прыжок через коня |  | 15.11 | 1 |
|  | Опорный прыжок через коня |  | 18.11 | 1 |
|  | Опорный прыжок через коня |  | 19.11 | 1 |
|  | Лазание по канату в 2-3 приема |  | 22.11 | 1 |
|  | Лазание по канату в 2-3 приема |  | 25.11 | 1 |
|  | Лазание по канату в 2-3 приема |  | 26.11 | 1 |
|  | ПТБ. Акробатические упражнения. |  | 29.11 | 1 |
|  | Акробатические упражнения. |  | 02.12 | 1 |
|  | Акробатические упражнения. |  | 03.12 | 1 |
|  | Акробатические упражнения. |  | 06.12 | 1 |
|  | Акробатические упражнения. |  | 09.12 | 1 |
|  | Акробатические упражнения. |  | 12.12 | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  | 13.12 | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  | 16.12 | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  | 17.12 | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  | 20.12 | 1 |
| Раздел «Спортивные игры» | ПТБ. Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. |  | 23.12 | 1 |
|  | Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. |  | 24.12 | 1 |
|  | Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. |  | 27.12 | 1 |
|  | Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. |  | 10.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника подач мяча. |  | 13.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника подач мяча. |  | 14.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника подач мяча. |  | 17.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника нападающих ударов. |  | 20.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника нападающих ударов. |  | 21.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника нападающих ударов. |  | 24.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника индивидуального блокирования. |  | 27.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника индивидуального блокирования. |  | 28.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника индивидуального блокирования. |  | 31.01 | 1 |
|  | Волейбол. Техника группового блокирования. |  | 03.02 | 1 |
|  | Волейбол. Техника группового блокирования. |  | 04.02 | 1 |
|  | Волейбол. Техника группового блокирования. |  | 07.02 | 1 |
|  | Волейбол. Техника группового блокирования. |  | 10.02 | 1 |
|  | Волейбол. Тактика игры. |  | 11.02 | 1 |
|  | Волейбол. Тактика игры. |  | 14.02 | 1 |
|  | Волейбол. Тактика игры. |  | 17.02 | 1 |
|  | Волейбол. Тактика игры. |  | 18.02 | 1 |
|  | ПТБ. Баскетбол. Техника ловли и передач мяча. |  | 21.02 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника ловли и передач мяча. |  | 24.02 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника ловли и передач мяча. |  | 25.02 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника ловли и передач мяча. |  | 28.02 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника бросков мяча. |  | 03.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника бросков мяча. |  | 04.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника бросков мяча. |  | 07.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника бросков мяча. |  | 10.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника защитных действий. |  | 11.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника защитных действий. |  | 21.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника защитных действий. |  | 24.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника защитных действий. |  | 25.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника защитных действий. |  | 28.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника защитных действий. |  | 31.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника защитных действий. |  | 01.04 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника перемещений и владение мячом. |  | 04.04 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника перемещений и владение мячом. |  | 07.04 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника перемещений и владение мячом. |  | 08.04 | 1 |
|  | Баскетбол. Техника перемещений и владение мячом. |  | 11.04 | 1 |
|  | Баскетбол. Тактика игры. |  | 14.04 | 1 |
|  | Баскетбол. Тактика игры. |  | 15.04 | 1 |
|  | Баскетбол. Тактика игры. |  | 18.04 | 1 |
|  | Баскетбол. Тактика игры. |  | 21.04 | 1 |
|  | Баскетбол. Тактика игры. |  | 22.04 | 1 |
| Раздел «Кроссовая подготовка» | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. |  | 25.04 | 1 |
|  | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. |  | 28.04 | 1 |
|  | Бег 17 мин. Спортивные игры (футбол, волейбол). |  | 29.04 | 1 |
|  | Бег 18 мин. Спортивные игры (футбол, волейбол). |  | 05.05 | 1 |
|  | Бег 18 мин. Спортивные игры (футбол, волейбол). |
|  | Бег 3000м. на результат |  | 06.05 | 1 |
| Раздел «Легкая атлетика» | Спринтерский бег, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ. |  | 12.05 | 1 |
|  | Спринтерский бег, бег по дистанции. |  | 13.05 | 1 |
|  | Спринтерский бег – 100 м на результат |  | 16.05 | 1 |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  | 19.05 | 1 |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  | 20.05 | 1 |
|  | Метание гранаты на дальность. |  | 23.05 | 1 |
|  | Метание гранаты на дальность. |  | 26.05 | 1 |
|  | Метание гранаты на дальность. |  | 27.05 | 1 |