

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Введенская средняя общеобразовательная школа»
Ливенского района Орловской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
Физическая культура
(базовый уровень)
10 класс

105 часов

Составитель:
учитель Иванюлов Олег Сергеевич

Принята
решением педсовета
Протокол от 30.08.24
№ 1

2024-2025 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МБОУ «Введенская СОШ» и на основе федерального государственного образовательного стандарта, комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта:

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

На уроках в 10 классе выделяют 105 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МБОУ «Введенская СОШ» рассчитан на 35 учебных недель. Рабочая программа составляет 105 часов (3 часа в неделю), с изменением часов по легкой атлетике (добавлено 3 часа).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 6 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;

влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;

приемы закаливания во все времена года;

упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;

основы выполнения гимнастических упражнений;

упражнения для развития физических качеств;

значение гимнастических упражнений для сохранения ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ;

цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.

требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;

историю возникновения игры волейбол;

легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1	2	3
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	34	18		16
3	Спортивные игры	31	15		16
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24	
5	Лыжная подготовка	16		8	8
	Всего часов:	105	33	32	40

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Раздел 2 Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете;

прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель;

преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Раздел 3 Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Раздел 4 Элементы спортивных игр:

баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол);

волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку).

Раздел 5 Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3 и 5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных, силовых качеств.	1	3.09	
2	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега	1	5.09	
3	Метание гранаты. Развитие выносливости.	1	6.09	
4	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	10.09	
5	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 (м). Метание гранаты.	1	12.09	
6	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	13.09	
7	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты	1	17.09	
8	Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	19.09	
9	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	20.09	
10	Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных, силовых качеств.	1	24.09	
11	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	26.09	
12	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	30.09	
13	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1	1.10	
14	Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1	3.10	
15	Бег с ускорением 100 м. Прыжки в длину с разбега.	1	4.10	
16	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	8.10	
17	Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1	10.10	
18	Развитие выносливости. ОФП (общая физическая подготовка).	1	11.10	
19	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча	1	15.10	

	сверху двумя руками.			
20	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1	17.10	
21	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1	18.10	
22	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1	22.10	
23	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	24.10	
24	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	25.10	
25	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Двухсторонняя игра.	1	5.11	
26	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1	7.11	
27	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1	8.11	

28	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	12.11	
29	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	14.11	
30	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1	15.11	
31	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	19.11	
32	Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1	21.11	
33	Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1	22.11	
34	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	26.11	
35	Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	28.11	
36	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1	29.11	
37	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1	3.12	
38	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	5.12	
39	Развитие силовых качеств. ОФП (общая физическая подготовка).	1	6.12	
40	Упражнения на равновесие. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1	10.12	
41	Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	12.12	
42	Акробатика. Опорный прыжок.	1	13.12	
43	Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1	17.12	
44	Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	19.12	

45	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1	20.12	
46	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Девушки упр.на брусьях.	1	24.12	
47	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие.	1	26.12	
48	ОФП (общая физическая подготовка).	1	27.12	

49	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Спуски с горы	1	14.01	
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	16.01	
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	17.01	
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	21.01	
53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1	23.01	
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	24.01	
55	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	28.01	
56	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	30.01	
57	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	31.01	
58	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	4.02	
59	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	6.02	
60	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	7.02	
61	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	11.02	
62	Подъем в гору. Спуски с горы.	1	13.02	
63	Бег по дистанции до 3 км.	1	14.02	
64	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	18.02	
65	ТБ на уроках по гандболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	20.02	
66	Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	21.02	
67	Броски с различных дистанций. 3 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	25.02	
68	Эстафеты. Учебная игра.	1	27.02	
69	Броски с различных дистанций. 3 шага бросок после ведения.	1	28.02	
70	Тактика защиты в гандболе Учебная игра.	1	4.03	
71	Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	6.03	
72	Тактика защиты в гандболе Учебная игра.	1	7.03	
73	Штрафные броски. Броски с различных	1	11.03	

	дистанций. Учебная игра.			
74	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	13.03	
75	Передача и ловля мяча в движении. 3 шага бросок после ведения.	1	14.03	
76	Тактические действия в нападении. Эстафеты.	1	18.03	
77	Тактика защиты в гандболе Учебная игра.	1	20.03	
78	Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	21.03	

79	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1	1.04	
80	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	3.04	
81	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	4.04	
82	Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	8.04	
83	Штрафные броски. Учебная игра.	1	10.04	
84	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	11.04	
85	Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1	15.04	
86	Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	17.04	
87	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	18.04	
88	Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1	22.04	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	24.04	
90	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	25.04	
91	Бег до 2000 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1	29.04	
92	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	1	1.05	
93	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	2.05	
94	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	6.05	
95	Бег до 2000 м ОФП (общая физическая подготовка).	1	8.05	
96	Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	1	9.05	
97	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	13.05	
98	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты ОФП (общая физическая подготовка).	1	15.05	
99	. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1	16.05	
100	Бег 100 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1	20.05	
101	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1	22.05	
102	Метание гранаты. ОФП (общая физическая подготовка).	1	22.05	
103	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		22.05	
104	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		22.05	
105	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. ОФП (общая физическая подготовка).		22.05	

