

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»
- отделение Каргалинская школа-детский сад**

**Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической
культуры
/протокол № 1
от 27.08.2021 года**

**Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол № 1
от 30.08.2021 года**

**Утверждено
приказом
№ 185/1-ОД
от 31.08.2021 года**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 10 класса
Малкоедовой Натальи Анатольевны
на 2021 – 2022 учебный год**

**с. Каргалы
2021 год**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе

Личностные результаты:

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные результаты:

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

	<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
<p>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p>Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>

Раздел 4. Лыжные гонки	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
Раздел 5. Спортивные игры.	<p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
Раздел 6. Лёгкая атлетика.	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
Раздел 7. Спортивные игры.	<p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
Раздел 8. Лёгкая атлетика.	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ИОТ № 025. Высокий и низкий старт	1
2	Входной контроль. Бег 3000 м (ю), 2000 (д)	1
3	Эстафетный бег	1
4	Бег на результат 100 м. (в рамках ГТО)	1
5-6	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	2
7	Прыжок в длину с разбега. РК «Малые олимпийские игры (традиции школы)»	1
8-9	Прыжок в длину с разбега с результатом.	2
10-12	Метание гранаты	3
13-14	ИОТ 027 Ведение мяча	2
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
16	Передача мяча	1
17	Передача мяча	1
18	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
19	Бросок двумя руками	1
20	Бросок двумя руками. Р/К. Личности в современном олимпийском движении.	1
21	Ловля и передача мяча	1
22	Нападение быстрым прорывом	1
23	Нападение быстрым прорывом	1
24	Нападение быстрым прорывом	1
25	Учебно – тренировочная игра	1
26	Учебно – тренировочная игра	1
27	Учебно – тренировочная игра 5x5	1
28	ИОТ 023 Сед углом. Р/К. Спортивные традиции Викуловского района.	1
29	Длинный кувырок - юноши	1
30	Стойка на лопатках - девушки	1
31	Поворот боком –юноши	1
32	Поворот боком –юноши	1
33	Акробатическая комбинация	1
34	Акробатическая комбинация	1
35	Акробатическая комбинация	1
36	Акробатическая комбинация	1
37	Подтягивание	1
38	Подтягивание	1
39	Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор -юноши	1
40	Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор -юноши	1
41	Комбинация из 5 элементов	1
42	Акробатическая комбинация	1
43	Акробатическая комбинация	1
44	Акробатическая комбинация	1
45	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1
46	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1
47	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1
48	Опорный прыжок	1
49	ИОТ 029 Попеременный двушажный ход	1
50	Одновременный двушажный	1
51	Одновременный двушажный	1
52	Переход с одного хода на другой	1

53	Переход с одного хода на другой	1
54	Одновременный одношажный ход	1
55	Одновременный одношажный ход	1
56	Одновременный бесшажный ход	1
57	Одновременный бесшажный ход	1
58	Преодоление контр уклонов	1
59	Попеременный четырехшажный ход	1
60	Попеременный четырехшажный ход	1
61	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
62	Попеременный четырехшажный ход	1
63	Преодоление контр уклонов	1
64	Спуски и подъемы	1
65	Спуски и подъемы	1
66	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
67	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
68	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
69	Прохождение дистанции 5км.	1
70	ИОТ 027 Верхняя прямая подача	1
71	Верхняя прямая подача	1
72	Передача мяча сверху. Спартакиада школ Викуловского района: «Баскетбол».	1
73	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	
74	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
75	Совершенствование верхней прямой подачи	1
76	Прием мяча снизу	1
77	Учебная игра	1
78	Учебная игра	1
79	ИОТ 025 Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
82	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
83	ИОТ 027 Прямой нападающий удар через сетку	1
84	Прямой нападающий удар через сетку	1
85	Групповое блокирование	1
86	Групповое блокирование	1
87	Верхняя прямая подача	1
88	Верхняя прямая подача	1
89	Учебная игра. Р/К.Спортсмены нашей области.	1
90	Учебная игра	1
91	Учебная игра	1
92	Учебно –тренировочная игра	1
93	Эстафетный бег	1
94	Эстафетный бег	1
95	Бег 30 метров	1
96	Бег 30 метров	1
97	Бег на результат 100 метров (в рамках ГТО)	1
98	Метание гранаты	1
99	Метание гранаты. РК "Спортсмены нашего Викуловского района"	1
100	Бег по пересеченной местности	1
101	Бег 2000, 3000 метров	1
102	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1