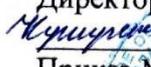


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Хонделен
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместителем директора
школы по УВР
 /Ооржак С.К./
«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ СОШ
 /Кужугет Б.Б./
Приказ №277/3
«31» 08 2022 г.



Рабочая программа
по физической культуре 10 класса
на 2022-2023 учебный год

Количество часов в неделю: 3
Количество часов в год: 102

Составил программу
учитель физической культуры
Хомушку Мерген-Херел Шолбанович

Хонделен 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 10 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа рассчитана на 102 ч по 3ч в неделю.

ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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.

В области физической культуры:

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА-10 класс»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 50 ч.

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

Зачёт: бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

БАСКЕТБОЛ – 18 ч.

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке

ГИМНАСТИКА – 19 ч.

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

Контроль: Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

ВОЛЕЙБОЛ – 15 ч.

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование.

Календарно – тематическое планирование 10 класса

№ уро ка	Тема урока	Ча сы	Дата проведения		Дом. задание
			План	Факт	
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м)	1			Комплекс 1
2	Бег по дистанции (70 -80)	1			Комплекс 1
3	Эстафетный бег.	1			Комплекс 1
4	Бег на результат (100 м)	1			Комплекс 1
5	Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1			Комплекс 1
6	Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1			Комплекс 1
7	Метание гранаты 700 гр юноши), 500 гр (девушки)	1			Комплекс 1
8	Бег 3км (юноши), 2 км (девушки)	1			Комплекс 1
9	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1			Комплекс 1
10	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1			Комплекс 1
11	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1			Комплекс 1
12	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1			Комплекс 1
13	Бег на результат 2 км	1			Комплекс 1
14	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1			Комплекс 1
15	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1
16	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1

17	Преодоление вертикальных препятствий	1			Комплекс 1
18	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	1			Комплекс 1
19	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1			Комплекс 1
20	Бег на результат 3 км (юноши) 2 км (девушки).	1			Комплекс 1
21	Низкий старт (30м). Стартовый разгон.	1			Комплекс 1
22	Сдача мониторинга	1			Комплекс 1
23	Сдача мониторинга	1			Комплекс 1
24	Бег по дистанции	1			Комплекс 1
25	Эстафетный бег.	1			Комплекс 1
26	Бег на результат (100 м).	1			Комплекс 1
27	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов	1			Комплекс 1
28	Сдача нормативов ГТО	1			Комплекс 1
29	Сдача нормативов ГТО	1			Комплекс 1
30	Сдача нормативов ГТО	1			Комплекс 1
31	Сдача нормативов ГТО	1			Комплекс 1
32	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Повороты в движении.	1			Комплекс 2
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1			Комплекс 2
34	Угол в упоре. Развитие силы	1			Комплекс 2
35	Прикладные упражнения	1			Комплекс 2
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1			Комплекс 2
37	Прикладные упражнения	1			Комплекс 2
38	Поднимания туловища	1			Комплекс 2
39	Длинный кувырок (юноши) равновесие на одной ноге (девушки)	1			Комплекс 2
40	Кувырок назад в полушпагат	1			Комплекс 2
41- 42	Кувырок назад из стойки на руках(юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2			Комплекс 2

43-44	Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2			Комплекс 2
45	Опорный прыжок	1			Комплекс 2
46	Контрольный урок за 1 полугодие.	1			Комплекс 2
47	Инструктаж ТБ на уроках волейбола	1			Комплекс 3
48	Переход с одного хода на другой	1			Комплекс 3
49	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1			Комплекс 3
50	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1			Комплекс 3
51	Прямой нападающий удар	1			Комплекс 3
52	Прием мяча двумя руками снизу	1			Комплекс 3
53	Нападение через третью зону	1			Комплекс 3
54	Прямой нападающий удар	1			Комплекс 3
55	Учебная игра в волейбол	1			Комплекс 3
56	Учебная игра в волейбол	1			Комплекс 3
57	Верхняя передача	1			Комплекс 3
58	Прямой нападающий удар через сетку	1			Комплекс 3
59	Учебная игра в волейбол	1			Комплекс 3
60	Одиночное блокирование	1			Комплекс 3
61	Учебная игра в волейбол	1			Комплекс 3
62	Верхняя прямая подача	1			Комплекс 3
63	Верхняя прямая подача	1			Комплекс 3
64	Учебная игра в волейбол	1			Комплекс 3
65	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1			Комплекс 3
66	Передача мяча различными способами	1			Комплекс 3
67	Учебная игра в баскетбол	1			Комплекс 4
68	Бросок мяча в движении	1			Комплекс 4
69	Бросок мяча в движении	1			Комплекс 4
70	Учебная игра в баскетбол	1			Комплекс 4

71	Быстрый прорыв	1			Комплекс 4
72	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1			Комплекс 4
73	Учебная игра в баскетбол	1			Комплекс 4
74	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1			Комплекс 4
75	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1			Комплекс 4
76	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1			Комплекс 4
77	Учебная игра в баскетбол	1			Комплекс 4
78	Ведение мяча с сопротивлением	1			Комплекс 4
79	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1			Комплекс 4
80	Учебная игра в баскетбол	1			Комплекс 4
81	Индивидуальные действия в защите	1			Комплекс 4
82	Бросок мяча в прыжке	1			Комплекс 4
83	Учебная игра в баскетбол	1			Комплекс 4
84	Зачет по спортивным играм	1			Комплекс 4
85	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1			Комплекс 4
86	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1			Комплекс 4
87	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр (девушки)	1			Комплекс 4
88	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр (девушки)	1			Комплекс 4
89	Эстафетный бег.	1			Комплекс 4
90	Бег на результат (100 м)	1			Комплекс 4
91	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1			Комплекс 4
92	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1			Комплекс 4
93	Бег 3км (юноши), 2 км (девушки)	1			Комплекс 4

94-95	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	2			Комплекс 4
96-97	Сдача мониторинга	2			Комплекс 4
98	Сдача мониторинга	1			Комплекс 4
99	Сдача ГТО	1			Комплекс 4
100	Сдача ГТО	1			Комплекс 4
101	Сдача ГТО	1			Комплекс 4
102	Контрольный урок и итог за учебный год.	1			Комплекс 4

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

10 (десяти)

СТРАНИЦ

ДИРЕКТОР *Мухоморов Кужугет Б.Б*

« 31 » 08 2022 год.

