

МР «Горный улус» Республики Саха (Якутия)

МБОУ «Джикимдинская СОШ им. Софр.П.Данилова»

«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов протокол № _____ от _____ руководитель МО: _____ (Григорьева Н.В.) «__» _____ 2020 год	«Согласовано» Заместитель директора по УР: _____ (Кузьмина Е.М.) «__» _____ 2020 год	«Утверждаю» Приказ № _____ от _____ Директор МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова»: _____ (Саввин А.А.) «__» _____ 2020 год
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования 10(ю) класс

Количество часов: 105

Учитель: Софронов Ньургун Валерьевич

Программа разработана на основе учебной программы физическая культура, 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях/. – М.: Просвещение, 2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая образовательная программа по физической культуре для 10(ю) класса МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования»;
- «Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на учебный год»;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» за 2020-2021уч.г.;
- Учебный план МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» за 2020-2021 уч.г.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты должны отражать:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Знания о физической культуре. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированные), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

Способы двигательной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

Волейбол. Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематический план

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
1	Лёгкая атлетика	16	16	-	-	-
2	Спортивные игры (волейбол)	18	8	10	-	-
3	Баскетбол	14	-	14	-	-
4	Гимнастика	16	-	-	16	-
5	Лыжный спорт	18	-	-	13	5
6	Вариативные часть	9				9
7	Лёгкая атлетика	12				12
	Количество часов.	103	24	24	29	26

Корректировка программы

По годовому календарному графику МБОУ «Джикимдинская СОШ имени Софрона Петровича Данилова», расписанию уроков основного общего образования на 2020-2021 учебный год предусматривается на изучение предмета физическое культуре в 10 классе по 3 часа в неделю во вторник, среду и пятницу, что составляет 105 часов в год. В связи с расхождением количества учебных часов по причине праздничного дня 23 февраля и 27 апреля, в рабочую программу вносится следующее изменение: количество часов сокращается на 2 час и составляет 103 часов. В результате коррекции часов обеспечивается полное выполнение программы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№у р.	Раздел	Тема урока	Количес т во часов	Даты проведения	
				План	Факт
1	Легкая атлетика (16 часов)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон	1	01.09	
2		Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м	1	02.09	
3		Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	1	04.09	
4		Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м. Передача эстафеты.	1	08.09	
5		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4-5 шагов.	1	09.09	
6		Прыжок в длину и метание мяча с разбега. Передача эстафеты.	1	11.09	
7		Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность.	1	15.09	
8		Метание мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1	16.09	
9		Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11мин 2-3 ускорениями по 80м.	1	18.09	
10		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	22.09	

11		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	23.09	
12		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	25.09	
13		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	29.09	
14		Прыжковые упражнения. Национальные прыжки.	1	30.09	
15		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	02.10	
16		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	06.10	
17	Волейбол (18 часов)	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча	2	07.10	
18		двумя руками в парах, тройках.		09.10	
19		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	13.10	
20				14.10	
21		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	16.10	
22				20.10	
23		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	21.10	
24				23.10	
25		Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку.	2	27.10	
26				06.11	
27		Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяч.	2	10.11	
28				11.11	
29		Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	2	13.11	
30				17.11	
31		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	2	18.11	
32				20.11	
33		Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяч.	2	24.11	
34				25.11	
35	Спортивные игры (14 часов)	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	27.11	
36				01.12	
37		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	02.12	
38				04.12	
39		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	08.12	
40				09.12	
41		Позиционное нападение и личная защита в игровых	2	11.12	

42		взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.		15.12	
43		Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка)	2	16.12	
44				18.12	
45		Штрафной бросок. Ловля, передача, броски	2	22.12	
46				23.12	
47		Взаимодействие игроков в нападении и защите через	2	25.12	
48		«заслон»		28.12	
49	Гимнастика (16 часов)	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Инструктаж по ТБ	1	12.01	
50		Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1	13.01	
51		ОРУ с предметами. Кувырок вперед. Мост	2	15.01	
52				19.01	
53		ОРУ с предметами. Кувырок назад. Мост	1	20.01	
54		Длинный кувырок вперед, стойка на голове.	2	22.01	
55				26.01	
56		Мост и поворот в упор стоя на одной колонне. Сед углом.	1	27.01	
57		Мост и поворот в упор стоя на одной колонне. Сед углом.	1	29.01	
58		Мост и поворот в упор стоя на одной колонне. Сед углом.	1	02.02	
59		Мост и поворот в упор стоя на одной колонне. Сед углом.	2	03.02	
60				05.02	
61		Равновесие на одной, выпад вперед. Сед углом. Стоя на	2	09.02	
62		коленях, наклон назад.		10.02	
63		Длинный кувырок вперед, стойка на голове.	2	12.02	
64				16.02	
65	Лыжный спорт (18 часов)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитация попеременного хода	1	17.02	
66		Имитация попеременного и одновременного лыжных ходов; бега на лыжах	1	19.02	
67		Имитация техники одновременного двухшажного и	2	24.02	
68		одношажного хода. Эстафеты		26.02	
69		Имитация подъема в гору способом «Елочка»; бега на лыжах	2	02.03	
70				03.03	

71		Имитация торможение способом «Плуг», «Правым-Левым боком», «Упором»; бега на лыжах	2	05.03	
72				09.03	
73		Имитация спуска с пологого склона в верхней стойке; бега на лыжах	2	10.03	
74				12.03	
75		Закрепление имитации изученных способов спуска и подъема	1	16.03	
76		Имитация движения по пересеченной местности	1	17.03	
77		Имитация поворота махом; бега на лыжах	1	19.03	
78		Имитация спуска с пологого склона в низкой, средней и верхней стойке; бега на лыжах	1	30.03	
79		Имитация подъема в гору способом «Лесенка», «Елочка». Имитация лыжных гонок	2	31.03	
80				02.04	
81		Имитация спуска с пологого склона в низкой, средней и верхней стойке; бега на лыжах	2	06.04	
82				07.04	
83	Вариативные части (9 часов)	Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	09.04	
84		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	13.04	
85		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	14.04	
86		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	16.04	
87		Прыжковые упражнения. Национальные прыжки.	1	20.04	
88		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	2	21.04	
89				23.04	
90		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	2	28.04	
91				30.04	
92	Легкая атлетика (12 часов)	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м	2	04.05	
93				05.05	
94		Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	2	07.05	
95				11.05	
96		Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м. Передача эстафеты.	2	12.05	
97				14.05	
98		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4-5 шагов.	2	18.05	
99				19.05	

100		Прыжок в длину и метание мяча с разбега. Передача эстафеты.	2	21.05	
101				25.05	
102		Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность.	2	26.05	
103				28.05	