



Общеобразовательная автономная некоммерческая организация «ЛИДЕРЫ»
ОАНО «ЛИДЕРЫ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10 класс
ФГОС СОО



«Утверждаю»

Директор филиала

Иванова А.А.

Приказ № 01/2021 от 20 21 г.

Составитель: Хухряков Илья Геннадьевич,
учитель физической культуры без к. к.

2021 — 2022уч.гг

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта, с основной образовательной программой среднего общего образования ОАНО «Лидеры», по предмету «Физическая культура».

Программа реализуется через УМК «Физическая культура». 10 класс. Матвеев А. П., в состав которой входят:

1. Авторская рабочая программа. «Физическая культура». 10-11 классы Матвеев А. П.
2. Рабочая программа по предмету «Физическая культура».

В соответствии с ООП СОО, учебным планом ОАНО «Лидеры» филиала «Образовательный центр Суббота» и триместровой системой обучения, на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год, 3 ий час проводится в рамках внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».

Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

Важнейшие личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- стремление к физическому совершенству;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование потребностей к здоровому образу жизни;
- формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты (УУД)

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- различать допустимые и недопустимые формы поведения;
- формирование бережного отношения к другим людям, инвентарю и оборудованию;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения

Познавательные УУД:

- формирование и развитие посредством физической культуры познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий;
- делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- уметь перерабатывать и применять полученную информацию;
- планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с исполнением средств физической культуры.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- уметь работать в группе;
- уметь выполнять точно свою работу в соответствии с поставленными задачами;
- осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах;
- понимание ценности человеческой жизни;
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- управление поведением партнера;
- умение слушать собеседника;

Предметные результаты.

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга нагрузок, показателями развития основных физических качеств;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью
- выполнение требований на уроке
- выполнение комплексов упражнений
- овладение техникой перемещений
- измерение индивидуальных показателей физического развития
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой деятельности
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью
- объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками
- выполнение технических действий из базовых видов спорта

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Ученик научится:

- узнает историю возникновения Олимпийских игр
- выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- выполнять кувырок вперед, назад
- прыгать через скакалку самостоятельно
- пробежать 100,400,1000,3000 метров на время
- метать мяч на дальность и в цель
- ловить и передавать мяч на месте, в движении
- бросать мяч в кольцо
- техническим элементам в волейболе
- забираться на установленную высоту по канату

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение
- выполнять легкоатлетические упражнения
- бегать на установленные дистанции
- играть в баскетбол
- играть в волейбол
- играть в футбол
- освоить приемы и способы лазанья по канату

Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Знания

Организация и проведение пеших туристических походов. Здоровье и здоровый образ жизни. Рациональное питание. Вредные привычки.

Раздел 2. Способы деятельности

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проведение самостоятельных занятий. Измерение резервов организма.

Раздел 3. Физическое совершенствование (68 часов)

Легкая атлетика (10 часов)

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Спортивные игры (12 часов)

Лыжная подготовка (10 часов)

Спортивные игры (12 часов)

Легкая атлетика (12 часов)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Знания	
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	68
Итого		68

Календарно-тематическое планирование.

№ урока, занятия	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения тем	Фактические сроки (и/или коррекция)	Примечание
Раздел 1. Знания				
Раздел 2. Способы деятельности				
Раздел 3. Физическое совершенствование (68 часов)				
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину	1.09.2021		
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча	3.09.2021		
3	Легкая атлетика. Техника низкого старта	8.09.2021		
4	Легкая атлетика. Бег на 60 м	10.09.2021		
5	Легкая атлетика. Развитие быстроты	15.09.2021		
6	Легкая атлетика. Развитие выносливости	17.09.2021		
7	Легкая атлетика. Развитие силы	22.09.2021		

8	Легкая атлетика. Бег на 100 м	24.09.2021		
9	Легкая атлетика. Техника высокого старта	29.09.2021		
10	Легкая атлетика. Бег на 400 метров	1.10.2021		
11	Легкая атлетика. Бег на 800 метров	13.10.2021		
12	Легкая атлетика. Техника бега на поворотах	15.10.2021		
13	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по технике безопасности. Стойка на голове	20.10.2021		
14	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры, седы	22.10.2021		
15	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в группировке, перекаты	27.10.2021		
16	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках	29.10.2021		
17	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед	3.11.2021		
18	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед	5.11.2021		
19	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад	10.11.2021		
20	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад	12.11.2021		
21	Гимнастика с основами акробатики. Длинный кувырок вперед	24.11.2021		

22	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические комбинации	26.11.2021		
23	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические комбинации	1.12.2021		
24	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату	3.12.2021		
25	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении	8.12.2021		
26	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками	10.12.2021		
27	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча с места	15.12.2021		
28	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча с трех шагов	17.12.2021		
29	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча с трех шагов	22.12.2021		
30	Спортивные игры. Баскетбол. Техника атакующих действий	24.12.2021		
31	Спортивные игры. Баскетбол. Игра в баскетбол по основным правилам	29.12.2021		
32	Спортивные игры. Баскетбол. Игра в баскетбол по основным правилам	31.12.2021		
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг	12.01.2022		
34	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	14.01.2022		
35	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	19.01.2022		

36	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	21.01.2022		
37	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	26.01.2022		
38	Лыжная подготовка. Техника передвижения на подъеме, спуске	28.01.2022		
39	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	2.02.2022		
40	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	4.02.2022		
41	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	9.02.2022		
42	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	11.02.2022		
43	Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	16.02.2022		
44	Спортивные игры. Волейбол.	18.02.2022		
45	Спортивные игры. Волейбол.	2.03.2022		
46	Спортивные игры. Волейбол.	4.03.2022		
47	Спортивные игры. Волейбол.	9.03.2022		
48	Спортивные игры. Волейбол.	11.03.2022		
49	Спортивные игры. Волейбол.	16.03.2022		

50	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по технике безопасности.	18.03.2022		
51	Спортивные игры. Футбол.	23.03.2022		
52	Спортивные игры. Футбол.	25.03.2022		
53	Спортивные игры. Футбол.	30.03.2022		
54	Спортивные игры. Футбол.	1.04.2022		
55	Спортивные игры. Футбол.	6.04.2022		
56	Спортивные игры. Футбол.	8.04.2022		
57	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину	20.04.2022		
58	Легкая атлетика. Метание имитационной гранаты	22.04.2022		
59	Легкая атлетика. Техника низкого старта	27.04.2022		
60	Легкая атлетика. Бег на 200 м	29.04.2022		
61	Легкая атлетика. Развитие быстроты	4.05.2022		
62	Легкая атлетика. Развитие выносливости	6.05.2022		
63	Легкая атлетика. Развитие силы	11.05.2022		

64	Легкая атлетика. Бег на 400 м	13.05.2022		
65	Легкая атлетика. Техника высокого старта	18.05.2022		
66	Легкая атлетика. Бег на 800 метров	20.05.2022		
67	Легкая атлетика. Бег на 2000,3000 метров	25.05.2022		
68	Легкая атлетика. Техника бега на поворотах	27.05.2022		

УУД:

уметь самостоятельно планировать пути достижения цели,
 знать и соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре,
 формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни,
 овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность,
 формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических
 нагрузок, данными мониторинга нагрузок, показателями развития основных физических качеств,
 самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе,

формирование и развитие посредством физической культуры познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе, выполнение требований на уроке, выполнение комплексов упражнений, овладение техникой перемещений, измерение индивидуальных показателей физического развития, организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой деятельности.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей № _____

от ____ . ____ . 2021 г.

Рук. ШМО _____ Парунова К.А

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ (Печенева С.А)

« ____ » _____ 2021 г.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью ИЗМЕНЕНИЯ листов

«01» Сентября 2021 г.

Директор филиала Иванова А.А.

