

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 имени В.П. Неймышева»
г. Тобольска Тюменской области

Рассмотрено
на заседании МО
Руководитель МО
Т.Н. Горбунова
Протокол № 1
от «20» июня 2022 года

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
О.Н. Трегубова
от «20» июня 2022 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 16
имени В.П. Неймышева
О.Ю. Емец
Приказ № 67
от «30» июня 2022 года

Рабочая программа по предмету «физическая культура».
10 класс (девушки)

Составители:
Федюшина Мария Михайловна

2022 -2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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 учётом 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 характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем.
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

УУД

1. Коммуникативные:

- владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями.

2. Регулятивные:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Познавательные:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;
- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры. Ученики получают сведения об истории Олимпийского движения, кто воссоздал символы и традиции; о физической культуре в современном обществе; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают важные сведения о внутренних органах, мышцах человека и его скелете; получают знания о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью, что такое физическая подготовка, какова ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, научатся организации и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Также узнают, что такое техника движений и ее основные показатели; спорт и спортивная подготовка; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12

1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1
2	3- техники передачи эстафетной палочки сверху. Бег 100м с низкого старта	1
3	У.С. Т.Б. ОФП. Волейбол. Жесты судей.	1
4	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Обучение техники прыжка в длину с разбега	1
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 8 минут	1
6	У.С. Опорные и простые прыжки. Двусторонняя игра волейбол	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин	1
8	Повторение техники метания малого мяча с разбега. Бег до 10 минут	1
9	У.С.М-мини-футбол. Двусторонняя игра.	1
10	Совершенствование техники метание малого мяча 150 грамм с разбега. Бег до 11 мин.	1
11	Бег на выносливость до 2000 метров на время	1
12	У.С. ОФП. Серийные прыжки.	1
	Волейбол	12
13	ТБ на уроках волейбола. Повторение техники приёма мяча сверху, снизу.	1
14	Закрепить прием мяча снизу с подачи. Сдача контрольных нормативов.	1
15	У.С. Челночный бег. Двусторонняя игра.	1
16	Разучить передачи из зон 1. 6. 5. В зону 3. Закрепить прием мяча снизу с подачи	1
17	Закрепление техники передачи мяча из зон 1. 6. 5. В зону 3. Совершенствование приема мяча снизу с подачи.	1
18	У.С. Волейбол. Двусторонняя игра.	1
19	С – техники передачи мяча из зон 1. 6. 5. В зону 3. Подача мяча.	1
20	Закрепление техники верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1
21	У.С. ОФП. Волейбол. Двусторонняя игра.	1
22	Закрепление техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	1
23	Совершенствование техники нападающего удара. У – подачи мяча	1
24	У.С. Общая физическая подготовка.	1
	Гимнастика	24
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение кувырков вперед, назад, слитно	1

26	Совершенствование кувырков вперед, назад, слитно, стойка на голове и руках.	1
27	У.С. Настольный теннис. Правила, техника игры.	1
28	З- Стойки на голове и руках	1
29	С – Стойка на голове и руках	1
30	У.С. Настольный теннис. Личная игра.	1
31	П – М – Длинный кувырок с разбега 3 шага	1
32	С – Длинный кувырок с разбега 3 шага	1
33	У.С. .Настольный теннис. Блиц-турнир.	1
34	Повторение акробатического соединения из 3, 4 упр.	1
35	Совершенствование акробатического соединения из 3, 4 упр.	1
36	У.С. М- Мини-футбол. Штрафной удар.	1
37	З-техники опорного прыжка через козла, коня.	1
38	Совершенствование опорного прыжка через козла, коня.	1
39	У.С. ОФП. Серийные прыжки.	1
40	Упражнения на перекладине.	1
41	Повторение упр. на перекладине	1
42	У.С. Волейбол. Двусторонняя игра.	1
43	Лазание по канату в 2 приема на скорость.	1
44	Совершенствование лазания по канату.	1
45	У.С. Волейбол. Комбинационная игра.	1
46	У-техники лазания по канату на скорость	1
47	Сдача контрольных нормативов.	1
48	У.С.ОФП. Волейбол. Комбинационная игра.	1

Лыжная (кроссовая) подготовка		20
49	Инструктаж по ТБ на уроках Л/п. С – попеременнодвухшажный ход.	1
50	С-попеременнодвухшажного хода Прохождение дистанции 1 км.	1
51	У.С.ОФП. Игра волейбол.	1
52	С – попеременнодвухшажный ход Прохождение дистанции 1,5 км.	1

53	3- одновременноодношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
54	У.С. Приём и передача мяча в тройках.	1
55	С – одновременноодношажный ход, одновременнодвухшажный ход.	1
56	У – попеременного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
57	У.С. Техника нападающего удара.	1
58	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.	1
59	У – прохождение дистанции 2 км.	1
60	У.С. Волейбол. Двусторонняя игра.	1
61	3 – спуск со склонов поворотом С – переход с одного хода на другой.	1
62	Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
63	У.С. ОФП. Волейбол.	1
64	С – спуск со склонов с поворотом. У – переход с одного хода на другой.	1
65	Прохождение дистанции 3 км.	1
66	У.С. Двусторонняя игра волейбол.	1
67	Коньковый ход. У- спуска со склонов с поворотом.	1
68	Прохождение дистанции до 5 км.	1
	Баскетбол	10
69	У.С. Инструктаж по Т.Б. ОФП.	1
70	Т/Б во время занятий спортивными играми. Повторение передач мяча в движении	1
71	Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой	1
72	У.С. Игра стритбол.	1
73	Закрепление ведения мяча правой и левой рукой. Передачи мяча в движении	1
74	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание бросков мяча в прыжке.	1
75	У.С. Серийные прыжки.	1
76	Повторение бросков мяча в прыжке	1
77	Совершенствование бросков мяча в прыжке. Действие двух нападающих против одного защитника.	1
78	У.С.ОФП. Игра баскетбол.	1

Баскетбол		10
79	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу.	1
80	Передача мяча в движении одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами баскетбола	1
81	У.С. Баскетбол. Действия в защите.	1
82	Передача мяча со сменой мест в тройках. Броски по кольцу	1
83	Броски мяча по кольцу. Эстафеты с элементами баскетбола	1
84	У.С. Баскетбол. Действия в нападении.	1
85	Броски по кольцу. Учебно – тренировочные игры 4/4	1
86	Закрепление элементов баскетбола. Учебно – тренировочные игры.	1
87	У.С. Баскетбол. Мини-баскетбол	1
88	Учебно – тренировочные игры 4/4	1
Лёгкая атлетика		14
89	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега.	1
90	Прыжки в высоту с разбега на результат. Бег в равномерном темпе.	1
91	У.С. Русская лапта. Расстановка в поле.	1
92	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта 100 м.	1
93	С- техники прыжка в длину с разбега.. Бег 6 мин	1
94	У.С. Русская лапта. Тактика нападения.	1
95	Прыжки в длину с разбега на результат. Кроссовый бег.	1
96	С-техники метания малого мяча с 3-5 шагов.	1
97	У.С. Русская лапта. Тактика защиты.	1
98	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость 1000	1
99	Эстафетный бег 4х200м	1
100	У.С. Русская лапта. Тактика игры.	1
101	У- бега на выносливость-2000м.	1
102	Закрепление. Урок-игра с элементами лёгкой атлетики.	1

