

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №9"
г.о. Мытищи Московской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №9»
Л.Н.Левченко
«31» августа 2020 г.



Рабочая программа
по физической культуре (базовый уровень)
10 А(1гр.) класс
2020/2021 учебный год

Составитель:
Авдеев С.В. учитель физической
культуры.
высшей квалификационной категории

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 10 класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования второго поколения;
- учебного плана МБОУ СОШ № 9 на 2019/2020 учебный год;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №9;
- примерной авторской программы (указать автора программы или под редакцией), предметной линии учебников традиционной системы обучения: (указать название учебника, автора и издательство)

По годовому календарному графику школы на 2020 - 2021 учебный год для 10 класса предусмотрено 34 учебные недели и 6 дней, по учебному плану школы на 2020-2021 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч. в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 104 ч. в год. В связи с тем, что 3 урока выпадают на нерабочие праздничные дни программа будет выполнена в полном объеме за 101 ч. за счет объединения часов.

I. Планируемые предметные результаты освоения физической культурой

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

1.1 Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности
- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ 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 эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами

II. Содержание учебного предмета

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч)

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. (12 ч)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. (68 ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределения учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

Лёгкая атлетика 12 ч.

Спортивные игры: 68 ч.

Гимнастика 24 ч.

итого 104ч..

III. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Гимнастика с основами акробатики	24
2	Лёгкая атлетика	12
3	Спортивные игры	68
Итого		104

Согласовано:

Протокол заседания методического
объединения учителей

от 28.08.2020 № 1

Согласовано:

Зам. директора по УВР

С.А. Саакян (Саакян Р.А.)

«28» августа 2020 г.