

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по физкультуре ориентирована на учащихся 10 класса и реализуется на основе следующих документах:

 **Федеральные:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» С изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013г., 28 мая 2014г., 17 июля 2015г.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" в редакции от 29.06.2017 N 613.
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 28.06.2016 №2/16-з).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20».
7. ФЗ от 30.06.2007 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 02.07.2013).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
9. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию с изменениями от 8 мая 2019 г. № 233, от 22 ноября 2019 г. № 632, от 18 декабря 2019 г. № 695, от 18 мая 2020 г. №249.

**Региональные:**

1. Закон Республики Саха (Якутия) «Об образовании в Республике Саха (Якутия)», принят Государственным собранием (Ил Тумэн) РС (Я) 15.12.2014 1401-З №359-V.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин №2.4.2.2821-10
3. Приказ Министерства образования и науки РС(Я) № 01-03/309 от 11.05.2020г. «Об организации образовательного процесса в условиях режима повышенной готовности на территории РС(Я) и мерах по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

**Школьные:**

1. Устав МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ».
2. Учебный план МБОУ «Кысыл-Сырская СОШ» на 2020-2021 учебный год.
3. Приказ № 101 от 28.08.2020г. МБОУ КССОШ «Об утверждении УМК на 2020-2021 учебный год».

Рабочая программа по физкультуре для 10 класса составлена, исходя из продолжительности учебного года в 35 недель, на 105 часов учебного времени, 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 уч.год и расписание уроков 2020-2021 уч.года МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ», в 10 классе 2 урока совпадают с праздничными днями (23.02.21г., 27.04.21.) поэтому программа рассчитана на 102 часа.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 10 класс в школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– 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;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Основное содержание учебного предмета**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Содержание тем учебного курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание | Количество часов |
|  | Легкая атлетика. | Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Метание гранаты из различных положений и на дальность. Челночный бег. Прыжок в высоту. | 23 |
|  | Лыжная подготовка. | Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Подъем в гору различными способами. Повороты на месте и в движении. Одновременный и попеременный коньковый ход. Преодоление препятствий при спуске с горы. Торможение различными способами. Прохождение дистанции 5-6 км. | 16 |
|  | Национальные виды спорта | Национальные прыжки, прыжки на одной ноге (Кылыы). Национальные прыжки, прыжки с ноги на ногу (Буур). Национальные прыжки, прыжки на обеих ногах (Куобах). Северный тройной прыжок. Северный тройной прыжок. Национальные прыжки (Ус тогул ус). Национальные прыжки (Ус тогул ус). Зачет по национальным прыжкам. Зачет по национальным прыжкам. | 15 |
| 4 | Спортивные игры  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол.Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы страховки и самостраховки. Борьба за предмет. Борьба за выгодное положение. Приемы борьбы стоя и лежа. Силовые упражнения. Единоборства в парах. Учебная схватка.Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передачи с сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание мяча, накрывание броска). Нападение быстрым прорывом. Нападение протии зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол. | 30 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики. | Висы и упоры. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения на месте и в движении. Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 18 |
| ИТОГО | 102 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 26 | 9 |  |  |  |  | 17 |
| 3 | Национальные виды спорта | 15 |  | 9 |  |  | 6 |  |  |  |
| 4 | Спортивные игры | 29 |  |  | 6 |  | 23 |  |  |  |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 3 | 15 |  |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка | 15 |  |  |  | 6 | 9 |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 29 | 26 |

**ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Раздел** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата****п/п** | **Дата****п/ф** |  |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ 9 недель (27 часов)** |  |  |  |
| 1 | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 01.09 | 01.09 |  |
| 2 |  | Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 02.09 | 02.09 |  |
| 3 |  | Метание гранаты. Развитие выносливости. | 1 | 03.09 | 03.09 |  |
| 4 |  | Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 08.09 | 08.09 |  |
| 5 |  | Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 09.09 | 09.09 |  |
| 6 |  | Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 10.09 | 10.09 |  |
| 7 |  | Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 15.09 | 15.09 |  |
| 8 |  | Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 16.09 | 16.09 |  |
| 9 |  | Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1 | 17.09 | 17.09 |  |
|  |  | **Национальные виды спорта** | **9** |  |  |  |
| 10 |  | Национальные прыжки, прыжки на одной ноге (Кылыы) | 1 | 22.09 | 22.09 |  |
| 11 |  | Национальные прыжки, прыжки с ноги на ногу (Буур) | 1 | 23.09 | 23.09 |  |
| 12 |  | Национальные прыжки, прыжки на обеих ногах (Куобах) | 1 | 24.09 | 24.09 |  |
| 13 |  | Северный тройной прыжок | 1 | 29.09 | 29.09 |  |
| 14 |  | Северный тройной прыжок | 1 | 30.09 | 30.09 |  |
| 15 |  | Национальные прыжки (Ус тогул ус) | 1 | 01.10 | 01.10 |  |
| 16 |  | Национальные прыжки (Ус тогул ус) | 1 | 06.10 | 06.10 |  |
| 17 |  | Зачет по национальным прыжкам | 1 | 07.10 | 27.10 |  |
| 18 |  | Зачет по национальным прыжкам | 1 | 08.10 | 27.10 | Восполнение |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | 1 | 13.10 | 28.10 |  |
| 20 |  | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 14.10 | 28.10 | Восполнение |
| 21 |  | Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра. | 1 | 15.10 | 29.10 |  |
| 22 |  | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 | 20.10 | 29.10 | Восполнение |
| 23 |  | Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 | 21.10 | 17.11 |  |
| 24 |  | Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | 1 | 22.10 | 17.11 | Восполнение |
| 25 | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 27.10 | 18.11 |  |
| 26 |  | Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 28.10 | 18.11 | Восполнение |
| 27 |  | Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 29.10 | 19.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **II ЧЕТВЕРТЬ 7 недель (21 час)** |  |  |  |  |
| 28 |  | Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. | 1 | 10.11 | 19.11 | Восполнение |
| 29 |  | Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 11.11 | 24.11 |  |
| 30 |  | Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 12.11 | 24.11 | Восполнение |
| 31 |  | Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 | 17.11 | 25.11 |  |
| 32 |  | Акробатика. Упражнения на брусьях. | 1 | 18.11 | 25.11 | Восполнение  |
| 33 |  | Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 19.11 |  |  |
| 34 |  | Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 24.11 |  |  |
| 35 |  | Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 | 25.11 |  |  |
| 36 |  | Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 26.11 |  |  |
| 37 |  | Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 01.12 |  |  |
| 38 |  | Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 02.12 |  |  |
| 39 |  | Акробатика. Упражнения на бревне. | 1 | 03.12 |  |  |
| 40 |  | Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 08.12 |  |  |
| 41 |  | Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 09.12 |  |  |
| 42 |  | Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 10.12 |  |  |
| 43 | **Национальные виды спорта** | Мас – Реслинг (история развития) | 1 | 15.12 |  |  |
| 44 |  | Мас – Реслинг, обучение техники  | 1 | 16.12 |  |  |
| 45 |  | Мас – Реслинг, обучение техники | 1 | 17.12 |  |  |
| 46 |  | СМас – Реслинг, обучение техники | 1 | 22.12 |  |  |
| 47 |  | Мас – Реслинг, обучение техники | 1 | 23.12 |  |  |
| 48 |  | Мас – Реслинг, обучение техники | 1 | 24.12 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ 10 недель (29 часов)** |  |  |  |  |
| 49 | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 | 12.01 |  |  |
| 50 |  | Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. | 1 | 13.01 |  |  |
| 51 |  | Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 | 14.01 |  |  |
| 52 |  | Эстафеты. Учебная игра. | 1 | 19.01 |  |  |
| 53 |  | Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | 1 | 20.01 |  |  |
| 54 |  | Учебная игра. | 1 | 21.01 |  |  |
| 55 |  | Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | 1 | 26.01 |  |  |
| 56 |  | Эстафеты. | 1 | 27.01 |  |  |
| 57 |  | Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | 1 | 28.01 |  |  |
| 58 |  | Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 | 02.02 |  |  |
| 59 |  | Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. | 1 | 03.02 |  |  |
| 60 |  | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 | 04.02 |  |  |
| 61 |  | Эстафеты. | 1 | 09.02 |  |  |
| 62 |  | Сдача нормативов. Броски с различных дистанций.. | 1 | 10.02 |  |  |
| 63 |  | Сдача нормативов. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. | 1 | 11.02 |  |  |
| 64 |  | Стойки, перемещения, передачи мяча, | 1 | 16.02 |  |  |
| 65 |  | Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 17.02 |  |  |
| 66 |  | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. | 1 | 18.02 |  |  |
| 67 |  | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 24.02 |  |  |
| 68 |  | Нападающий удар. | 1 | 25.02 |  |  |
| 69 |  | Учебная игра в волейбол. | 1 | 02.03 |  |  |
| 70 |  | Верхние и нижние передачи мяча.. Нижняя подача мяча | 1 | 03.03 |  |  |
| 71 |  | Сдача нормативов. Передачи мяча.. Нижняя , верхняя подача мяча Прием мяча. | 1 | 04.03 |  |  |
| 72 | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы | 1 | 09.03 |  |  |
| 73 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 10.03 |  |  |
| 74 |  | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | 11.03 |  |  |
| 75 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 16.03 |  |  |
| 76 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | 1 | 17.03 |  |  |
| 77 |  | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | 1 | 18.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **IV ЧЕТВЕРТЬ 9 недель 26 часов** |  |  |  |  |
| 78 |  | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | 30.03 |  |  |
| 79 |  | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 31.03 |  |  |
| 80 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 01.04 |  |  |
| 81 |  | Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 06.04 |  |  |
| 82 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 07.04 |  |  |
| 83 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | 08.04 |  |  |
| 84 |  | Подъем в гору. Спуски с горы. | 1 | 13.04 |  |  |
| 85 |  | Сдача нормативов. Бег дистанции до 3км | 1 | 14.04 |  |  |
| 86 |  | Сдача нормативов. Бег дистанции до 5 км | 1 | 15.04 |  |  |
| 87 | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 20.04 |  |  |
| 88 |  | Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | 21.04 |  |  |
| 89 |  | Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 | 22.04 |  |  |
| 90 |  | Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | 28.04 |  |  |
| 91 |  | Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 29.04 |  |  |
| 92 |  | Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 | 04.05 |  |  |
| 93 |  | Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в. | 1 | 05.05 |  |  |
| 94 |  | Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 06.05 |  |  |
| 95 |  | Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 | 11.05 |  |  |
| 96 |  | Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 12.05 |  |  |
| 97 |  | Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. |  | 13.05 |  |  |
| 98 |  | Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | 18.05 |  |  |
| 99 |  | Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 19.05 |  |  |
| 100 |  | Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 | 20.05 |  |  |
| 101 |  | Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | 25.05 |  |  |
| 102 |  | Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. |  | 26.05 |  |  |