

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте СОО, с учётом Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы, и основных положений «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 - р.).

Настоящая рабочая учебная программа рассчитана на изучение базового курса «Физическая культура»: в 10 классе - 68 учебных часов из расчета 2 часа в неделю).

Школа малокомплектная, для проведения уроков имеется материально-техническая база для лыжной подготовки, легкой атлетики, акробатики.

Виды контроля за усвоением знаний по физической культуре: индивидуальное, фронтальное и групповое оценивание. Основные виды контроля: тест, самопроверка, контроль, зачет, взаимопроверка.

Кроме оценок за физическую подготовленность ставятся оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

2. Преемственность в обучении физической культуры с другими науками

Преемственность в обучении заключается в установлении необходимой связи и правильного соотношения между частями учебного предмета. Одно из условий в преодолении разрыва между разными ступенями образования является соответствие применяемых методов возрастным особенностям занимающихся, а научной основой для ее решения выступает принцип доступности. Последовательное осуществление преемственности придает обучению перспективный характер, при котором отдельные темы рассматриваются в той взаимосвязи, которая позволяет организовать переход от одного урока к следующему (то есть в системе уроков), от одного года обучения к другому. Таким образом, обеспечивается последовательность и системность в размещении учебного материала, связь и согласование ступеней учебно-воспитательного процесса не только с опорой на предыдущие, но и с ориентировкой на последующие этапы

Программа построена с учётом реализации межпредметных связей с курсом биологии, где даётся знакомство с физиологией человека

По программе домашние задания не задаются

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий, обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их

планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий

физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание программы по физической культуре среднее общее образование. Легкая атлетика 20часов.

Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. ОРУ на закрепление общей выносливости. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег на результат 100м. Равномерный бег 800 метров. Техника челночного бега 3x10 метра. Равномерный бег на 2000-3000 метров, до 5 км. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с места и разбега. Старт из различных и. п.. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 метров. Метание гранаты на дальность, метание мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м. Длительный бег до 25 мин., бег с препятствиями. Круговая тренировка.

Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)

Строевые упражнения, повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения с гантелями, комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, с большими мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (ю.), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высота 110 см (д.)

Лыжная подготовка (14 ч.)

Правила поведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).

Спортивные игры (18ч.)

Баскетбол, волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий.

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Таблица распределения количества учебных часов

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
2.	Подвижные игры с элементами волейбола	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16
4.	Лыжная подготовка	14
5.	Легкоатлетические упражнения	20
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
	ИТОГО:	68

4. Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Основные задачи и направления воспитательной работы
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
Легкоатлетические упражнения 10 часов		
1/1	Техника безопасности на уроках л/а. Высокий старт.	Воспитание правил и норм поведения
2/2	Низкий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег.	Воспитывать взаимодействие с партнерами в эстафете
3/3	Прыжки в длину с места.	
4/4	Низкий старт, бег 60 м	
5/5	Спец. беговые упражнения. Прыжки в шаге.	
6/6	Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
7/7	Прыжок в длину с разбега.	
8/8	Прыжок в длину с разбега.	
9/9	Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.	Воспитывать взаимопомощь и взаимовыручку
10/10	Метание малого мяча. Кросс 2000 м	Воспитывать трудолюбие и упорство в развитии физических качеств
Спортивные игры 6 часов		
1/11	Т/б во время занятий спорт. играми. Стойка, передвижение игрока.	Воспитание правил и норм поведения
2/12	Ведение мяча на месте и в движении	

3/13		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
4/14		Броски одной и двумя руками на месте и в движении	Воспитание культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности
5/15		Остановка мяча в прыжке и в шаге	
6/16		Учебная игра в баскетбол	Воспитывать общению и взаимодействию в игровой деятельности
Гимнастика 16 часов			
1/17		Т/ б во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения	Воспитание правил и норм поведения
2/18		Группировки, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
3/19		Кувырок вперед. Длинный кувырок	
4/20		Кувырок назад. Длинный кувырок	Быть вежливыми при выполнении задания
5/21		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. М Перекатом назад в стойку на лопатках. Д	
6/22		Стойка на голове и руках. М. Мост из положения лежа с помощью и самостоятельно. Д.	Воспитывать внимательное отношение друг к другу и взаимопомощь.
7/23		Мост с переворотом в упор присев. Д. Стойка на голове и руках. М.	
8/24		Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно.	

		Стойка на лопатках.	
9/25		Акробатическая комбинация	Воспитывать волевые качества; смелость, решительность, чувство товарищества
10/26		Акробатическая комбинация	
11/27		Висы и упоры. Подтягивания, Отжимания.	Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых черт личности
12/28		Вис согнувшись, вис прогнувшись	
13/29		Лазание по канату в три приема	Воспитание самообладания, правильной оценки своих сил
14/30		Ходьба по скамейке с выпадами, на носках с поворотами Упражнения в равновесии	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
15/31		Соскок прогнувшись	
16/32		Преодоление 6-ти препятствий в зале	Воспитывать трудолюбие, упорство в развитии физических качеств
Лыжная подготовка 14 часов			
1/33		Т/б во время занятий лыжной подготовкой. Основы знаний.	Воспитание правил и норм поведения
2/34		Техника лыжных ходов, скользящий шаг без палок с палками	
3/35		Совершенствование конькового хода	Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях

4/36		Совершенствование конькового хода	
5/37		Обучение подъему « елочкой »	Проявлять волю и решительность во время выполнения физических упражнений
6/38		Попеременный двухшажный ход	
7/39		Попеременный двухшажный ход	
8/40		Одновременный бесшажный ход	
9/41		Подъем ступающим шагом	Соблюдать технику безопасности при спуске и подъёме
10/42		Обучение торможению «плугом»	
11/43		Обучение торможению «плугом»	
12/44		Прохождение дистанции до 3 км	Воспитывать качества; воли, терпения во время пробега на лыжах
13/45		Прохождение дистанции до 3 км	
14/46		Игры и эстафеты на лыжах	Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.
Спортивные игры 6 часов			
1/47		Т/б во время занятий волейболом. Стойки, передвижения. Постановка пальцев на мяч.	Воспитание правил и норм поведения
2/48		Верхняя и нижняя передача над собой	Быть вежливыми, внимательными к друг к другу при выполнении задания

3/49		Верхняя и нижняя передача над собой	
4/50		Верхняя нижняя прямая подача.	Воспитание культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности
5/51		Верхняя и нижняя передача мяча в кругу	
6/52		Учебная игра в волейбол	Воспитание взаимодействия во время игровой деятельности
Спортивные игры 6 часов			
1/53		Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах	
2/54		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	Уметь договариваться и приходить к общему решению
3/55		Нижняя прямая подача	
4/56		Прием мяча снизу	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
5/57		Прием подачи	
6/58		Учебная игра в «Мини – волейбол»	Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.
Легкая атлетика 10 часов			
1/59		Т/б во время занятий л /а. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».	Воспитание правил и норм поведения
2/60		Прыжок в высоту с разбега. способом «Перешагивание». Совершенствование.	

3/61		Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». учетный	Воспитывать внимательное отношение к себе и товарищам во время выполнения упражнений
4/62		Низкий старт. Бег 30 м, 100 м.	
5/63		Метание мяча на дальность с разбега. девушки	
6/64		Метание гранаты на дальность с разбега. юноши	Уметь договариваться и приходить к общему решению
7/65		Прыжки в длину с разбега. Кросс 2000 м девушки	
8/66		Прыжки в длину с разбега. Кросс 3000 м юноши	Воспитание взаимодействия с партнерами в эстафете
9/67		Прыжки в длину с разбега	
10/68		Многоборье. Кросс 1500 м.	Воспитывать уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта

5. Учебно-методический комплект

1.) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
 Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
 6-е издание, Москва «Просвещение» 2021.

Учебники:

2.) **Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2021.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884127

Владелец Замыслова Валентина Ивановна

Действителен с 29.08.2024 по 29.08.2025