

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»
имени адмирала Владимира Григорьевича Егорова

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023г.



Утверждено
Директор
И.В.Коробова
Приказ № 100/1 от 30.08.2023г.

**Рабочая программа
по физической культуре (ID 2474961)
10 класс
2023 – 2024 учебный год**

Программу составила
Бородина А.Д.,
учитель физкультуры

Рабочая программа по физической культуре для 10-го класса составлена в соответствии с основными положениями ФГОС СОО на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011).

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчета 3 часа в неделю – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и с учетом Программы среднего общего образования «МАОУ «Ясновская СОШ»

Планируемые результаты программы по физической культуре в 10 классе

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» должны **знать**:

- Основы развития физической культуры в России
- Особенности развития изучаемых видов спорта
- Психофункциональные особенности своего организма
- Индивидуальные способы контроля за укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
- Способы организации самостоятельных занятий, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при травмах на занятиях физическими упражнениями.
- **уметь**
- Технически правильно выполнять двигательные действия
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- Управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую мед. помощь при травмах и несчастных случаях.
- Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.0-5.2	4.6-4.9	4.5	6.1-5.5	5.4-5.1	5.0-4.8
2	Поднимание туловища за(30сек.)	36	40	50	33	36	44
3	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	27	31	42	9	11	16
4	Прыжки в длину с места	195	210	230	160	170	185
5	Метание мяча (700г) девочки (500)	27	29	35	13	16	20
6	Подтягивание на высокой перекладине	9	11	14	11	13	19
7	Девочки Бег 2000 км Юноши Бег 3000 км	15	14.30	12.40	12.0	11.20	9.50
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	6	8	13	7	9	16
9	Челночный бег 3x10м	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ГТО

Значение «Готов к труду и обороне». Является полноценной программой и основой физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта и оздоровления нации. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Страховка при выполнении занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Двигательная деятельность

Легкая атлетика(16 часов)

Техника спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м Бег на короткие дистанции (30 и 60 м) на результат.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание мяча(150г) на дальность с разбега. Метание мяча(150г) в цель.

Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Кроссовая подготовка (12 часов)

Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.

Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с элементами кроссовой подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол (11 часов)

Техника передвижений, перемещений, остановок, поворотов. Стойка баскетболиста.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, в движении без сопротивления защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м. Вырывание и выбивание мяча.
- Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), взаимодействие двух игроков.
- Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Упражнения общей физической подготовки.
- **Волейбол (12 часов)**
- Техника передвижений, перемещений. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами.
- Техника приема и передачи мяча: передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку.
- Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.

- Техника нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
- Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.
- Упражнения общей физической подготовки.

Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО» (42 часов)

- Стойки игрока. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Вырывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря.
- Комбинации из освоенных элементов : ведение, удар, (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.
- Комбинации из освоенных техники перемещений и владения мячом.
- Техника свободного нападения.
- Позиционное нападение без изменений позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1 , 3:2, 2:1, с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам.
- **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**
- Комплексы ОРУ. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
- Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Комбинация из изученных элементов.
- Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
Легкая атлетика – 16 часов Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия.		
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт. Спринтерский бег.	1
2	Высокий старт. Бег 30 м.	1
3	Контрольный срез норматива: Бег 30 на результат.	1
4	Входной контроль.	1
5	Контрольный срез норматива: Бег 60 м. на результат.	1
6	Метание малого мяча. Метание малого мяча на дальность.	1
7	Контрольный срез норматива: Метание малого мяча. Метание мяча на результат.	1
8	Эстафетный бег	1
9-11	Прыжок в высоту с разбега	3
12-14	Высокий старт, техника спринтерского бега.	3
15	Контрольный срез норматива: Бег 60м на результат.	1
16	Эстафетный бег	1
Кроссовая подготовка – 12 часов - узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур; - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать различными способами.		
17-18	ТБ. Техника длительного бега.	2
19	Бег 500 м, 1000 м.	1
20	Контрольный срез норматива: Бег 500 м, 1000 м.	1
21-23	Тактика длительного бега.	3
24	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
25	Контрольный срез норматива: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
26-28	Техника длительного бега.	3
Спортивные игры Волейбол – 12 часов - начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе "Физическая культура", при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге; - освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игры в волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.		

29	ТБ. Стойки и перемещения.	1
30-31	Передача двумя руками сверху.	2
32-33	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2
34	Контрольный срез норматива: Передача и прием мяча.	1
35	Подача мяча.	1
36	Нападающий удар.	1
37	Закрепление техники владения мячом. Тактические действия.	1
38	Контрольный срез норматива: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	1
39-40	Учебная игра.	2
Баскетбол – 11 часов Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. - освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игры в баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.		
41	ТБ. Стойки игрока, перемещения, передвижения. Остановки.	1
42	Ловля и передача мяча на месте.	1
43	Ловля и передача в движении.	1
44	Контрольный срез норматива: Ловля и передача в движении.	1
45	Ведение мяча.	1
46	Контрольный срез норматива: Ведение мяча.	1
47	Бросок мяча одной и двумя руками.	1
48	Закрепление техники владения мячом.	1
49	Вырывание и выбивание мяча.	1
50	Тактические действия. Позиционное нападение	1
51	Тактические действия. Нападение быстрым прорывом.	1
Гимнастика – 12 часов Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. - научатся выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.		
52-53	ТБ. Висы, строевые упражнения	2
54-55	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	2
56-57	Акробатика. Мост из положения стоя с помощью (дев.), два кувырка вперед слитно.	2
58-59	Акробатическая комбинация.	2
60	Контрольный срез норматива: Акробатическая комбинация.	1
61-62	Опорный прыжок.	2
63	Контрольный срез норматива: Опорный прыжок.	1
Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО» - 42 часов Развитие быстроты, силы, выносливости. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные		

упражнения.**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия, бегать различными способами, научатся выполнять гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

64	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». ТБ.	1
65-67	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Челночный бег 3x10 м.с или бег на 30 м/с	3
68	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Смешанное передвижение на 1000м	1
69-70	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16кг.	2
71-72	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	2
73-74	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2
75-76	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	2
77-78	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Прыжок в длину с места толчок двумя ногами.	2
79-80	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Метание теннисног мяча в цель с 6 метров.	2
81-82	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Поднимания туловища из положения лёжа на спине кол-во раз	2
83-85	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Бег 1 км	3
86-90	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО».	5
91	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Утренняя гимнастика. Бег на 100, 300 метров.	1
92	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Бег 60 метров	1
93-94	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Прыжок в длину с разбега	2
95-96	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Метание мяча весом 150г. Метание спортивного снаряда 700гр	2
97	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Кросс на 2 км по пересеченной местности	1
98-99	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Плавание на 50 метров.	2
100	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Бег на 1500 метров.	1
101-103	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с	3

	упора для винтовки, дистанция 10 метров.	
104	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту количество раз.	1
105	Внутрипредметный модуль «Готовимся к ГТО». Туристический поход с проверкой туристических навыков.	1

Программа рассчитана на 105 учебных часов, из них – 90 часов - работа над учебными темами, внутрипредметными модулями; 15 часов – контроль и срезы нормативов.