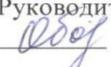


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоселовская школа» Симферопольского района Республики Крым
(МБОУ «Новоселовская школа»)
ОКПО 00793621; ОГРН 1159102010308; ИНН9109008830/КПП910901001
ул. Гагарина, дом 36, с. Новоселовка, Симферопольский район, Республика Крым, 297550
тел. (3652) 33-42-26, e-mail: school_simferopolsiy-rayon22@crimeaedu.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании школьного МО
естественно-математического
цикла
Протокол № 4
от 31. 08. 2023 г.
Руководитель МО
 / Л.Н. Оборина /

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР, председатель МС
 И.В. Гаранжа
Протокол № 1
от 31. 08. 2023 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
10 класс
на 2023/2024 учебный год**

Уровень образования: среднее общее образование
Количество часов по учебному плану: всего – 102 ч/год; 3 ч/неделю

Учитель: Корчагин А. Н.

с.Новоселовка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса составлена на основе:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.

авторской программы основного общего образования. Физическая культура, 10 -11 классы. Авт.: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М., «Просвещение», 2009 г.;

учебника: «Физическая культура». 10-11 класс: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях; изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2009.

ООП СОО (в соответствии ФГОС СОО) (с изменениями) и учебного плана МБОУ «Новоселовская школа» на 2021/2022 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

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 личностного 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:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.

освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью

особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета

| Легкая атлетика (15 часов) |
|--|
| Первичный инструктаж по ТБ на рабочем месте. Инструктаж по ТБ по л/а. Бег по пересечённой местности. |
| Развитие скоростных способностей. Бег с хода 3 - 4 x 40 – 60 м. |
| Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. |
| Финальное усилие. Эстафетный бег. |
| Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 70 метров. |
| Развитие скоростной выносливости. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. |
| Прыжок в длину с разбега. |
| Прыжок в длину с разбега. |
| Развитие общей выносливости. |
| Развитие общей выносливости. |
| Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| Кроссовая подготовка (9 часов) |
| Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовке. Бег в чередовании с ходьбой. |
| Бег в чередовании с ходьбой; элементы полосы препятствий. |
| Кросс по слабопересеченной местности. |
| Равномерный бег 3x700м, 3x500м. |
| Бег в чередовании с ходьбой до 22 минут. |

| |
|---|
| Бег по слабопересеченной местности до 16 минут. |
| Бег по слабопересеченной местности до 18 минут. |
| Равномерный бег по дистанции 4x500м, 4x400м. |
| Бег на 2000м девушки и 3000м юноши. Спортивные игры. |
| Спортивные игры (футбол –9 часов) |
| Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Передачи мяча во встречном движении. |
| Передачи в одно касание во встречном ведении. |
| Ведения, обводки, передачи в движении. |
| Совершенствование техники остановки мяча. |
| Резаные передачи и удары по воротам. |
| Удары головой после подачи углового. |
| Финты на ударе, передаче, остановке мяча. |
| Передачи во встречном ведении; знать правила игры и судейства. |
| Остановки мяча. Игра в мини футбол. |
| Спортивные игры (баскетбол – 15 часов) |
| Инструктаж по ТБ во время игры баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| Ловля и передача мяча. |
| Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча. |
| Бросок мяча двумя руками от груди и сверху. |
| Бросок мяча в движении. |
| Штрафной бросок. |
| Тактика игры. Ловля и передача мяча. |
| Техника защитных действий. |
| Броски в кольцо после ведения; упражнения в быстром прорыве. |
| Бросок в кольцо в прыжке. |
| Совершенствование техники бросков в кольцо. |
| Совершенствование техники бросков в кольцо. |
| Индивидуальные действия игроков; упражнения с бросками в кольцо. |
| Упражнение с выбиванием и вырыванием мяча. |
| Учебная игра – умение вести игру. Судейство соревнований. Правила игры. |

| Гимнастика с элементами акробатики (9 часов) |
|--|
| Инструктаж по ТБ во время проведения занятий гимнастикой. Акробатика. Строевые упражнения. |
| Акробатика. Строевые упражнения. |
| Акробатика Строевые упражнения. |
| Акробатик. Строевые упражнения. |
| Акробатика. Строевые упражнения. |
| Развитие силовых способностей. |
| Развитие силовых способностей. |
| Упражнения в вися. |
| Спортивные игры (баскетбол – 15 часов) |
| Инструктаж по ТБ во время игры баскетбол. Броски мяча в кольцо в движении. |
| Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. |
| Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. |
| Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. |
| Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. |
| Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». |
| Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». |
| Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| Ведения мяча без сопротивления защитника. |
| Действия игрока с мячом (вырывание, накрывание). |
| Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). |
| Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. |
| Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. |
| Нападение быстрым прорывом. |
| Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. |
| Спортивные игры (волейбол – 9 часов) |
| Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Прием и передача мяча. |
| Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. |

| |
|---|
| Прием и передача мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. |
| Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
| Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
| Прием и передача мяча. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. |
| Прием и передача мяча. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. |
| Прием и передача мяча. |
| Легкая атлетика (16 часов) |
| Инструктаж по ТБ во время занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. |
| Развитие скоростных способностей. |
| Развитие скоростных способностей. |
| Низкий старт. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 м. |
| Финальное усилие. Эстафетный бег. |
| Финальное усилие. Эстафетный бег. |
| Развитие скоростных способностей. |
| Развитие скоростных способностей. |
| Развитие скоростной выносливости. |
| Развитие скоростной выносливости. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат. |
| Кроссовая подготовка (6 часов) |
| Инструктаж по ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в чередовании с ходьбой. |
| Бег по пересеченной местности: 2000 м. (Д), 3000м. (М). |
| Равномерный бег по пересеченной местности. |
| Кросс до 15 минут. Круговая тренировка. Развитие выносливости. |
| ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. |

| |
|--|
| Итоговый урок. Бег 2000 метров на результат. |
|--|

Тематическое планирование

| № | Вид программного материала | Количество часов |
|-----|-------------------------------------|------------------|
| | | Класс |
| | | 10 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 31 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 15 |
| 4 | Спортивные игры | 47 |
| 4.1 | Футбол | 30 |
| 4.2 | Баскетбол | 8 |
| 4.3 | Волейбол | 9 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 |
| 6 | Итого | 102 |