Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новофедоровская школа-лицей имени Героя Российской Федерации Т.А.Апакидзе»
Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/Бондаренко Ю.А.
подпись ФИО
Протокол заседания ШМО
от 30.08.2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МБОУ «Новофедоровская школа-лицей имени Героя Российской Федерации Т.А.Апакидзе»
_____/Лях Е.Ю.
подпись ФИО
31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ **31.08.2022 № 311**
Директор МБОУ «Новофедоровская школа-лицей имени Героя Российской Федерации Т.А.Апакидзе»
_____/ Емельянова В.И.
подпись ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет « Физическая культура»
Уровень базовый
Учитель Левченко Т.А.
Ф.И.О. учителя-разработчика
Класс 10
Срок реализации один год

Количество часов:
Всего 102 ч в год.; в неделю 3 ч.
Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: Огарков А.В., Пищаева О.А.,Варенников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А., утвержденной Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014 года, с учетом программы воспитания, утвержденной приказом от 24.06.2021 №273 с изменениями, внесенными приказом от 31.08.2022 №320.

Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура 10-11 класс» для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014 г.

2022г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:
знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правовые основы физической культуры и спорта на основании Конституции РФ и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в РФ;
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

• правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильно выбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь

• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной ,тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

2. Содержание курса физической культуры в 10 классе

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Спортивные игры.

Баскетбол и волейбол

10 класс. Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Баскетбол:

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол:

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач; *Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правила, игра по правилам;

Футбол:

-передвижение: сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом;

-удары: по мячу ногой удар внешней частью подъему по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба;

-остановки мяча: подошвой и внутренней стороной стопы;

-ведение мяча: средней, внутренней и внешней частью подъема; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений;

-отбор мяча: атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность;

-жонглирование мячом: ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря.

-индивидуальные и групповые действия в защите;

-учебная игра, используя изученные технико-тактические действия.

В 10 классе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы мини-футбола. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы мини-футбола при прохождении материала из других разделов, прежде всего гимнастики.

Гимнастика с элементами акробатики

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок «ноги врозь», согнув ноги (гимн. козёл в ширину, длину).

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стоя, сед углом, группировки и

перекаты; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Лазанье: лазанье по гимнастической скамейке с помощью и без помощи ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице с помощью и без помощи ног; по канату, по канату без помощи ног.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов ;упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Лёгкая атлетика

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку; стартовый разгон;бег30, 60, 100м;эстафетный бег; кроссовый бег; длительный бег.

Прыжковые упражнения: повторные прыжки в длину с места, специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, прыжки в длину с15-25 шагов разбега.

Метание: метание мяча, метание гранаты (500гр, 700 гр), метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы:

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

3.Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

№ п/п	Тема	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов	Контрольные виды деятельности
			10 класс	10 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку.	в процессе урока	
2.	Легкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом. Легкоатлетический кросс.	21	7
3.	Спортивные игры:		42	9
3.1	Баскетбол	День народного единства. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	11	2

3.2	Волейбол	День неизвестного солдата. Уроки безопасности.	21	4
3.3	Футбол	Всемирный день здоровья.	10	3
4.	Гимнастика с элементами акробатики	День защитника Отечества. Урок Мужества.	21	6
5.	Кроссовая подготовка. Спорт.	Всемирный день без табака. Эстафета, посвященная Дню Победы.	18	8
ИТОГО			**102**	**30**

Литература:

1. «Региональная (крымская) экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11 классы)», авторы: Огарков А.В., Варенников А.М., Пищаева О.В., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А. Утверждена ученым советом КРИППО, протокол №5 от 04.09.2014 года.

2. «Физическая культура 10 – 11 классы», учебник для общеобразовательных организаций/В.И. Лях. - М.: «Просвещение», 2014 г.

ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307127

Владелец Емельянова Валентина Ивановна

Действителен С 20.09.2022 по 20.09.2023