

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса физической культуры 10 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии обновленными ФГОС ООО, на основе федеральной программы по физической культуре для 10 классов, основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

.Предполагает использование электронного приложения к данному УМК, электронных образовательных ресурсов.

В соответствии с учебным планом программа составлена по ФОП ООО из расчета *1 часа в неделю, 34 часов в год.*

### **Место предмета в базисном учебном плане**

В соответствии с федеральным учебным планом рабочая программа составлена по программе В.И.Лях из расчета 1 часа в неделю, 34 часов в год.

1 четверть- 8ч

2 четверть- 8 ч

3 четверть- 11 ч

4 четверть- 7 ч

**Описание учебно-методической литературы, используемые электронные образовательные ресурсы** (диски, образовательные платформы, интернет – ресурсы ,РЭШ)

### **Литература и средства обучения**

*учебная литература: Физическая культура 10 класс под редакцией В.И.Лях*

Содержание обучения в 10 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной

работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности

суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».(3 ч.)

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнениями гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика»(7 ч.)

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».(19ч.)

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя

руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». (5ч.)

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

**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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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 её 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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 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 и 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 имив познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### Тематическое планирование

№	Тема	кол-во часов	Количество			Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации рабочей программы воспитания
			К/Р	П/р	Проектов		
1	Легкая атлетика	7		7		Электронный учебник РЭШ	Добиваться добросовестного отношения к урокам физической культуры. Побуждение учащихся к самостоятельным усилиям на уроке проблемных, и поисковых ситуаций .Применение наглядного пособия.
2	Спортивные игры	19		19		Компакт - диск РЭШ	, Формирование навыков культурного поведения, чувства дружбы и товарищества и др.
3	Гимнастика	3		3		Начальная школа. Интерактивный урок РЭШ	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
4	Спорт	5		5		Электронный учебник Компакт - диск	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к



					Интерактивный урок РЭШ	получению знаний Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		<b>34</b>		

### Календарно-тематическое планирование 5 класс.

<b>1 четверть. 8 часов</b>				
№	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	<b>Легкая атлетика.</b>			
1	1. ТБ на уроках физкультуры. Основы техники бега.	1		
2	2. Высокий старт от 10 до 15 метров.	1		
	<b>. Легкая атлетика.</b>			
3	3. Бег с ускорением от 30 до 40 метров.	1		
4	4. Скоростной бег до 40 метров.	1		
	<b>Футбол.</b>			
5	5. Удары по мячу ногами.	1		
	<b>. Легкая атлетика.</b>			
6	6. Бег на 60 метров (на результат).	1		
7	7. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1		
	<b>. Футбол.</b>			
8	8. Удары по мячу головой.	1		
	<b>2 четверть 8 часов</b>			
	<b>Волейбол.</b>			
9	1. ТБ на уроках волейбола. Правило судейство.	1		
10	2. Стойка игрока, перемещение в	1		

	стойке.			
	<b>Футбол.</b>			
<b>11</b>	3.Индивидуальные действия	1		
	<b>Волейбол.</b>			
12	4. Перемещение в стойке приставными шагами боком.	1		
13	5. Перемещение лицом и спиной вперед.	1		
	<b>Футбол.</b>			
14	6. Групповые действия.	1		
	<b>Волейбол.</b>			
15	7. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1		
16	8. Передача мяча двумя руками сверху.	1		
	<b>3четверть 11 часов</b>			
	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>			
17	1. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	1		
18	2. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	1		
19	3. Перемещение боком, лицом и спиной вперед.	1		
20	4. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
21	5. Поворот без мяча и с мячом.	1		
22	6. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1		
23	7. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1		
24	8. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>			
25	9. Ознакомление с правилами баскетбола. Первая мед-ая помощь при переломах.	1		
26	10. Введение мяча.	1		
	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>			
27	11. Перемещение приставными шагами, боком, спиной вперед.	1		
	<b>4четверть 7 часов</b>			
	<b>Легкая атлетика.</b>			

28	1. Высокий старт от 10 до 20 м.	1		
29	2. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1		
	<b>. Футбол.</b>			
30	3. Групповые действия.	1		
	<b>Легкая атлетика.</b>			
31	4. Скоростной бег до 40 м.	1		
32	5. Бег на 60 м. (на результат).	1		
	<b>Футбол.</b>	1		
33	6. Командные действия.	1		
	<b>Легкая атлетика.</b>			
34	7. Бег в равномерном темпе до 16 м.	1		

**Итого: 34часов**

*Приложение к ООП СОО*

**Муниципальное казенное общеобразовательное  
«Гимназия № 1 г. Майского»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
кафедры РТФСУ  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»  
протокол №1  
от 23.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
по воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
Саруханова Н.Н.  
от 24.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директора  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»

\_\_\_\_\_  
Кудаева О.Н.  
от 25.08.2023 г.

\_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой  
Рубан А.В.

**Рабочая  
программа  
учебного предмета  
"Физическая культура"**

**Учебный год 2023-2024**

**10 Класс**

Рабочая программа составлена для учебника М.Я Виленского «Физическая культура», издательство «Просвещение», 2019г.

**КБР г. Майский 2023- 24г**



