

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19» г. Читы**

<p>«Рассмотрено» на заседании МО протокол № 1 от 30 августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» зам. директора по УВР МБОУ «СОШ №19» Прикуле М.Н. «30» августа 2024 г.</p>
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10 КЛАССА**

Пояснительная записка

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.

- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

- развитие физических качеств;

- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

-

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 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:

В области познавательной культуры:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- 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:

- умение оказывать помощь товарищу 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;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:- способности 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;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- 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);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание рабочей программы

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (2 ч. в процессе уроков):

- Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании;
- Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры;
- Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (2 ч. в процессе уроков):

• Оздоровительная гимнастика (в процессе уроков). Упражнения направленные на ориентацию в пространстве, равновесие, координацию движений, также упражнения направленные на восстановление организма, дыхательная гимнастика.

1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (1ч. в процессе уроков):

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (2 ч. в процессе уроков). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Техника двигательных действий (физических упражнений) ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (99ч.).

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Легкая атлетика (21 ч.). Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения, сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 * 2,5 м с 10—12 м (девушки); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 * 1 м с 10 м (девушки).

Кроссовая подготовка (18 ч.). Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Темп бега. Помощь в судействе. Непрерывный бег до 25 мин

Гимнастика с элементами акробатики (9 ч.). Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; длинный кувырок, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, стойка на руках (с помощью)

Спортивные игры 42 ч.): Баскетбол (24 ч.). Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол (18 ч.). Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Конькобежная подготовка (9 ч.). Навыки и умения учащихся

Скольжение на двух коньках (двухопорное), на одном коньке (одноопорное). Торможение полуплугом. Поворот «дугой».

Скольжение по прямой. Торможение полуплугом, плугом. Повороты приставными шагами. Упражнения простого катания на коньках. Техника падений

Поза конькобежца. Отталкивание и скольжение при движении по прямой с маховыми движениями рук. Повороты дугой, приставными шагами, переступанием. Бег со старта. Движение спиной вперед.

Овладение техникой бега по прямой в сочетании с работой рук. Техника бега по повороту способом «переступание». Техника бега со старта и стартовый разгон. Торможение.

Вход в поворот. Техника старта. Действия спортсмена на переходной прямой.

2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности (2 ч. в процессе уроков).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта)

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Тематическое планирование

10 класс

№	Наименование раздела	Всего часов	Дата проведения
I полугодие			
Легкая атлетика			
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
2.	Низкий старт 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств.	1	
3.	Бег 60 м на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	
4.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
5.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	
6.	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	1	
7.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8.	Метание гранаты из разных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1	
9.	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	
10.	Метание гранаты на дальность контроль. Опрос по теории.	1	
Кроссовая подготовка			
11.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	1	
12.	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	
13.	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	
14.	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	1	
15.	Бег 19 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	1	
16.	Бег 19 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	1	
17.	Бег 19 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	1	
18.	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	1	

19.	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	1	
20.	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	1	
21.	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	1	
22.	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	1	
23.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие гибкости	1	
24.	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стойка на лопатках.	1	
25.	Строевые упражнения. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие координационных способностей.	1	
26.	Поднимание туловища из положения лежа на спине контроль. Стойка на руках с помощью. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа. Развитие силовых способностей.	1	
27.	Комбинации из разученных акробатических элементов. Развитие гибкости.	1	
28.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	
29.	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Развитие силовых способностей.	1	
30.	Подтягивания в висе лежа контроль. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Эстафеты	1	
31.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Эстафеты	1	
	Волейбол		
32.	Инструктаж по технике безопасности. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
33.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение	1	
34.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
35.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
36.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
37.	Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Развитие координационных способностей.	1	
38.	Верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
39.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	

40.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов:прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	
41.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
Конькобежная подготовка			
42.	ТБ при катании на коньках. Подводящие упражнения без коньков. Экипировка конькобежца.Ходьба по льду в колонне, в шеренге. Подводящие упражнения без коньков. .меной направления, врассыпную в медленном и быстром темпе.Техника стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия. Техника толчка и положение коньков при движении. Развитие равновесия на коньках.Техника разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.	1	
43.	Разбег с помощью одних толчков с выполнением маховых движений руками. Длительное скольжение на одном коньке.	1	
44.	Ходьба и скольжение друг за другом и в парах. Техника быстрой смены движений. Техника торможения разными способами – «полуплугом» и «плугом». Эстафеты	1	
45.	Техника торможения. Развитие скоростной выносливости. Челночный бег. Оценка техники торможения. Повороты. Правил катания на катке.	1	
46.	Техника катания спиной вперед. Скольжение на одном коньке. Скольжение с изменением направления коньков в любой части катка.	1	
47.	Техника бега по кругу. Быстрое передвижение на коньках. Катания врассыпную, быстрый переход с одного движения на другое. Оценка техники поворотов. Эстафеты.	1	
Баскетбол			
48.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижения и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	1	
49.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.Совершенствование передвижения и остановок игрока. Развитие координационных способностей	1	
50.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие координационных способностей.	2	
51.	Ведение мяча с со-противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	
52.	Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	
53.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей.	1	

54.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей.	1	
55.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	
56.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1	
57.	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передвижения и остановка игрока.	1	
58.	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	
59.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей	1	
	Легкая атлетика	9	
60.	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
61.	Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей.	1	
62.	Бег 100 м на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1	
63.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
64.	Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1	
65.	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег. Специально беговые упражнения.	1	
	Кроссовая подготовка	12	
66.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	1	
67.	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	
68.	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	