

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Сведения о программе (примерной или авторской), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, если есть – авторов и места, года издания. | Рабочая программа по предмету «Физическая культура», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учётом примерной программы по предмету физическая культура для 10-11 классов (автор программы В.И. Лях).  Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 10-11 классов под редакцией Н.В. Быковой (М.: 2020). |
| 2. Сведения о источниках, обеспечивающих разработку рабочей программы. | Рабочая программа для 10 класса ориентирована на использование следующих учебников:  1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с  2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. |
| 3. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком), в том числе о количестве обязательных часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, уроков внеклассного чтения и развития речи. | Рабочая программа расчитана на 34 учебные недели, \_\_102\_\_\_\_\_часа в год  Их них контрольных работ\_\_\_\_\_ часов  лабораторных работ \_\_\_\_\_ часов  практических работ \_\_\_\_\_\_ часов  уроков внеклассного чтения \_\_\_\_\_ часов  уроков развития речи \_\_\_\_\_ часов |
| 4. Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т. п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету | Формы организации деятельности обучающихся: групповая, парная, индивидуальная деятельность, игровая деятельность, самостоятельная и совместная деятельность.  Методы проведения занятий: метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.  При выборе содержания и методов проведения уроков используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств. |
| 5. Планируемый результат на конец учебного года  (в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения, а также требованиями ОГЭ и ЕГЭ). | Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего об­разования: **Личностные результаты:**  − воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;  − 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;  − формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;  − формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;  − освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;  − 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;  − формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивнооценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;  − осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;  − развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.  **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 ее решения;  − владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  − 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;  − умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.  **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 учетом 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 легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  **Выпускник научится:**   * Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, карактеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе. * Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных дейстивий и физических упражнений, развития физических качеств. * Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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. * Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. * Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений). * 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 в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. * Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. * Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций. * Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. |

**2. Содержание программы по предмету физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика. | 24 |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики; | 18 |
| 3 | Баскетбол | 24 |
| 4 | Лыжная подготовка | 15 |
| 5 | Волейбол | 16 |
| 6 | Футбол | 5 |
|  | Всего | 102 |

# **3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  модуля | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся |
| 1 | **Легкая атлетика** | 24 | * Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: * бег на короткую, среднюю и длинную дистанции; * эстафетный бег; * прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега; высокий и низкий старт, * метание гранаты . * Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад. Эстафеты. * Развитие выносливости. * Круговая тренировка. * Развитие скоростно-силовых способностей. * Развитие скоростных способностей. * Развитие координационных способностей * Самостоятельные занятия. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. ***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.*** | **В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**  **знать/понимать:**   * Биомеханические основы техники бега, * Биомеханические основы техники прыжков. * Биомеханические основы техники метания. * Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием. * Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. * Доврачебная помощь при травмах. * Правила соревнований по легкой атлетике. * Первая медицинская помощь при травмах.   **Уметь:**   * Выполнять биомеханические основы техники бега, * Выполнять биомеханические основы техники прыжков. * Выполнять биомеханические основы техники метания. * Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием. * Оказывать доврачебную помощь при травмах. * Оказывать первую медицинскую помощь при травмах. |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики** | 18 | * Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). * **Строевые упражнения.**   + **ОРУ (юноши и девушки)** * **Гимнастика с основами акробатики (юноши и девушки)**   + **Перекладина (юноши)**   + **Брусья (юноши и девушки)** * **Опорные прыжки** (**юноши и девушки)**   + **Бревно (девушки)**   + **акробатика** * Упражнения на развитие силовых способностей. * **Лазание** по канату. Подтягивание. * На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. * На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов. ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами. * Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. ***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.*** | **В результате изучения раздела ученик должен**  **знать/понимать:**   * Основы биомеханики выполнения акробатических упражнений; * Основы биомеханики выполнения опорного прыжка. * Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости. * Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики. * Правила соревнований по гимнастике. * Как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений. * Оказание первой помощи при травмах. * Технику безопасности при занятиях гимнастикой.   **Уметь:**   * Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики); * Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики); * Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки); * Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики); * Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости; * Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнас­тики, танцевальные движения. * Выполнять обязанности помощника судьи * Выполнять тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений. * Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. |
| 3 | **Баскетбол** | 24 | * Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. * Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. * Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. * Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. * Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). * Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил. | **В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**  **знать/понимать:**   * Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите. * Терминология в баскетболе. * Технику безопасности при занятиях баскетболом. * Технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. * Технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. * Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). * Уметь выполнять судейство по баскетболу.. * Первая помощь при травмах.   **Уметь:**   * Выполнять технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите. * Выполнять технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. * Выполнять технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. * Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). * Уметь выполнять судейство по баскетболу.   Первая медицинская помощь при травмах. |
| 4 | **Лыжная подготовка.** | 15 | * Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах: * Переход с одновременных ходов на попеременные. * Коньковый ход. * Эстафеты. * Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. * Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. * Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 6 км. юноши и 5 км. девушки. * Выполнять судейство по лыжным гонкам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях. ***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.*** | **В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**  **знать/понимать:**   * Технику безопасности при занятиях лыжным спортом. * Переход с одновременных ходов на попеременные. * Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; * Технику передвижения одновременных бесшажных ходов; * Технику передвижения «Коньковый ходом»; * Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов; * Правила соревнований по лыжным гонкам. * Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.   **Уметь:**   * Переход с одновременных ходов на попеременные. * выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; * выполнять передвижении на лыжах одновременными бесшажными ходоми; * выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»; * Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты. * Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.   Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях. |
| 5 | **Волейбол.** | 16 | * Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. * Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. * Техника приема и передач мяча. Техника подач мяча. Нападающий удар через сетку. Защитные действия (варианты блокирования нападающего удара одиночное, групповое). Тактика игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). * Игра с применением правил. | **В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**  **знать/понимать:**   * Технику безопасности при занятиях волейболом. * Терминологию в волейболе. * Технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек. * Техники приема и передач мяча. * Техники подач мяча. * Нападающего удара, защитных действий. * Тактика игры в волейбол. * Уметь выполнять судейство по волейболу. * Первая медицинская помощь при травмах.   **Уметь:**   * Выполнять технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек. * Выполнять технику приема и передач мяча. * Выполнять технику подач мяча. * Выполнять Нападающий удар, защитные действий. * Тактика игры в волейбол. * Уметь выполнять судейство по волейболу. * Первая медицинская помощь при травмах. |
| 6 | **Футбол** | 5 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.  Передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Остановки мяча ногой и грудью.  Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Игра с применением правил. | **В результате изучения раздела футбол ученик должен**  **знать/понимать:**   * Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите. * Терминология в футболе. * Технику безопасности при занятиях футболом. * Уметь выполнять судейство по футболу. * Первая медицинская помощь при травмах.   **Уметь:**   * Выполнять индивидуальные, групповые и командные тактических действия в нападении и защите * Уметь выполнять судейство по футболу. * Первая медицинская помощь при травмах. * ОРУ по спортивным играм. * Развитие координационных способностей. * Упражнение на быстроту и точность реакции. Развитие выносливости. * Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |

# Система оценки достижения формируемых результатов освоения предмета «Физическая культура»

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений.

Пример:

1. Легкая атлетика

- Техника высокого старта:

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено технически правильно;

оценка «4» ставится за незначительные ошибки (неправильная постановка рук, ног, туловища, голова опущена вниз);

оценка «3» ставится за грубые ошибки (туловище прямое, одноименная постановка рук и ног, широко расставлены ноги, медленные шаги широкие, взгляд вниз).

- Техника бега с высоким подниманием бедра:

оценка «5» ставится согласованную работу рук и ног;

оценка «4» ставится за незначительные ошибки (неправильная работа рук и туловища);

оценка «3» ставится, когда есть грубая ошибка (опускание на пятку).

Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Испытания | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
|  |  | удовлетворительно | хорошо | отлично | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| **1** | **Бег на 100м**  **(с)** | 15.0 | 14.3 | 13.8 | 18.0 | 17.6 | 16.3 |
| **2** | **Бег на 2 км**  **(мин.с)** | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| **3** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине**  **(кол-ва раз)** | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| **4** | **Подтягивание из виса на низкой перекладине**  **(кол-во раз)** | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| **5** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**  **(см)** | 6+ | 8+ | 13+ | 7+ | 9+ | 16+ |
| **6** | **Прыжок в длину с разбега**  **(см)** | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| **7** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**  **(см)** | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| **8** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине**  **(кол-во раз)** | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| **9** | **Метание спортивного снаряда 700 грамм юноши, 500 грамм девушки.**  **(метров)** | 27 | 29 | 35 | 13 | 16 | 20 |
| **10** | **Прыжки на скакалке, за 30 секунд**  **(кол-во раз)** | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |