

**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 с2. 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 годИх 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 |