



Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 И. В. Шарых
« 01 » 09 2022г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

 И.Н.Никитина
Приказ № 297 от « 01 » 09 2022г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 10 класса

Попова Н.А., учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

с. Ильинка
2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа 10 класса разработана на основе Примерной программы среднего(полного) общего образования физической культуры и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);
2. Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Примерной образовательной программы по учебному предмету и (или) авторской программы, прошедшей экспертизу и апробацию;
4. Средней образовательной программы ООО МБОУ «Ильинская СОШ »;
5. Учебного плана МБОУ «Ильинская СОШ» на 2022-2023 учебный год;
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Ильинская СОШ ».

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения,**

навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Требования к уровню подготовки обучающихся

№	Виды испытаний	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
1	бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	бег 2 км	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	11	14	18
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				9	10	16
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	П	Л	Л	П	Л	Л

Содержание учебного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10
1		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.6	Лыжная подготовка	18
	Итого	68

Тематическое планирование 10 класса

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Дата
1.	Высокий, низкий старт ТБ	1	1.09

2.	Скоростной бег, финиширование	1	5.09
3.	Бег на длинные дистанции	1	8.09
4.	Вводные результаты тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)	1	12.09
5.	Прыжок в длину с 13-15 шагов	1	15.09
6.	Прыжок в длину с 13-15 шагов	1	19.09
7.	Прыжок в длину с полного разбега	1	22.09
8.	Метание гранаты из разных положений в цель	1	26.09
9.	Метание гранаты с укороченного разбега	1	29.09
10.	Метание гранаты на дальность с полного разбега	1	3.10
11.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ	1	6.10
12.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1	10.10
13.	Длинный кувырок через препятствие высота 90 см	1	13.10
14.	Стойка на руках с помощью	1	17.10
15.	Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1	20.10
16.	Переворот боком	1	24.10
17.	Лазание по канату	1	27.10
18.	Круговая тренировка	1	7.11
19.	Акробатические упражнения в парах	1	10.11
20.	Пирамида без предмета	1	14.11
21.	Акробатическая комбинация	1	17.11
22.	Круговая тренировка	1	21.11
23.	Упражнения с обручем	1	24.11
24.	Лазание по канату	1	28.11
25.	Упражнения с гимнастическими палками	1	1.12
26.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	5.12
27.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	8.12
28.	Круговая тренировка	1	12.12
29.	Круговая тренировка	1	15.12
30.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)	1	19.12

31.	Попеременный четырехшажный ход ТБ	1	22.12
32.	Попеременный четырехшажный ход	1	26.12
33.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	12.01
34.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	16.01
35.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	19.01
36.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	23.01
37.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	26.01
38.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	30.01
39.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	2.02
40.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	6.02
41.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	9.02
42.	Игра «Биатлон»	1	13.02
43.	Игра «Гонки с выбывание»	1	16.02
44.	Спуски и подъемы с крутой горы	1	20.02
45.	Спуски и подъемы с крутой горы	1	27.02
46.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	2.03
47.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	6.03
48.	Прохождение дистанции на время	1	9.03
49.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, в тройках на месте	1	13.03
50.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, в тройках на месте	1	16.03
51.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, в тройках в движении	1	20.03
52.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, в тройках в движении	1	23.03
53.	Подача мяча по зонам	1	3.04
54.	Подача мяча по зонам	1	6.04
55.	Круговая тренировка	1	10.04
56.	Встречная эстафета	1	13.04
57.	Нападающий удар	1	17.04
58.	Высокий, низкий старт ТБ	1	20.04
59.	Скоростной бег, финиширование	1	24.04
60.	Бег на длинные дистанции	1	27.04
61.	Бег на длинные дистанции	1	4.05
62.	Прыжок в длину с места	1	11.05
63.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание	1	15.05

	разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)		
64.	Прыжок в длину с полного разбега	1	18.05
65.	Метание гранаты в цель	1	22.05
66.	Круговая тренировка	1	25.05
67.	Круговая тренировка	1	29.05
68.	Круговая тренировка	1	

