МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ИТАТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ТОМСКОГО РАЙОНА

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  на заседании педагогического совета школы  Протокол от «25» августа 2023 №1 | УТВЕРЖДЕНА  Приказ «31»августа 2023 №316  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А. Вавилина |
| СОГЛАСОВАНА  с Управляющим советом школы Протокол от «25» августа 2023 №1 |  |

**Рабочая программа среднего общего образования**

**По физической культуре**

**10 класс**

**на 2023-2024 учебный год**

(в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»,

приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413", приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 N 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования", Уставом МАОУ «Итатская СОШ» Томского района)

***Учителя Попика АлександраИвановича***

**с. Томское2023 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

* Федерального Закона от 29.12.12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* ФГОС СОО с изменениями и дополнениями, основной образовательной программы СОО МАОУ «Итатская СОШ» Томского района
* авторской программы общеобразовательного курса (базового уровня) для 10-11 классов «Физическая культура» Лях В.И..

**Цели и задачи**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Планируемые результаты изучения курса**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки*

**Содержание курса**

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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базоваячасть** | **60** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессеурока |
| 1.2 | Легкаяатлетика | 18 |
| 1.3 | Спортивныеигры | 10 |
| 1.4 | Гимнастика с элементамиакробатики | 14 |
| 1.5 | Лыжнаяподготовка | 18 |
| 2 | **Вариативнаячасть** | **10** |
| 2.1 | Спортивныеигры | 4 |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка | 6 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 10 КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Видпрограммногоматериала | Кол-во  часов | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
| 1 | Основызнаний |  | В процессеурока | | | |
| 2 | Легкаяатлетика | 18 | 10 |  |  | 8 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 33 | 6 | 2 |  | 6 |
| 4 | Гимнастика с элементамиакробатики | 17 |  | 14 |  |  |
| 5 | Лыжнаяподготовка | 24 |  |  | 18 | 6 |
|  | Всегочасов: | 70 | 16 | 16 | 18 | 20 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 16 | план |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин. | 1 | 06.09 |
| 2 | 2 | Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин. | 1 | 07.09 |
| 3 | 3 | Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места | 1 | 13.09 |
| 4 | 4 | Входная контрольная работа | 1 | 14.09 |
|
| 5 | 5 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин. | 1 | 20.09 |
| 6 | 6 | Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега.  Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин. | 1 | 21.09 |
| 7 | 7 | Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м. | 1 | 27.09 |
| 8 | 8 | Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м. | 1 | 28.09 |
| 9 | 9 | Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениямипо 60м 4-5 раз. | 1 | 04.10 |
| 10 | 10 | Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Контрольнаяточкабег 2000м | 1 | 05.10 |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 8 |  |
| 11 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | 11.10 |
| 12 | 2 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | 12.10 |
| 13 | 3 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | 18.10 |
| 14 | 4 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 | 19.10 |
| 15 | 5 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 | 25.10 |
| 16 | 6 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 26.10 |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |
| 17 | 7 | Учебная игра в баскетбол | 1 | 01.11 |
| 18 | 8 | Контрольная точка игра в баскетбол | 1 | 08.11 |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |  |
| 19 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | 1 | 09.11 |
| 20 | 2 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 | 15.11 |
| 21 | 3 | Лазаньепоканатунаскорость | 1 | 16.11 |
| 22 | 4 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д) | 1 | 22.11 |
| 23 | 5 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 | 23.11 |
| 24 | 6 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д) | 1 | 29.11 |
| 25 | 7 | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 | 30.11 |
| 26 | 8 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 | 06.12 |
| 27 | 9 | Лазаньеподвумканатам | 1 | 07.12 |
| 28 | 10 | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях. | 1 | 13.12 |
| 29 | 11 | Акробатическая комбинация  Лазанье по канату | 1 | 14.12 |
| 30 | 12 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 | 20.12 |
| 31 | 13 | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях. | 1 | 21.12 |
| 32 | 14 | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **18** |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 24 |  |
| 33 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 | 27.12 |
| 34 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | 28.12 |
| 35 | 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 | 10.01 |
| 36 | 4 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | 11.01 |
| 37 | 5 | Одновременные ходы | 1 | 17.01 |
| 38 | 6 | Повороты переступанием в движении | 1 | 18.01 |
| 39 | 7 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 | 24.04 |
| 40 | 8 | Попеременные ходы | 1 | 25.01 |
| 41 | 9 | Торможение и поворотупором | 1 | 31.01 |
| 42 | 10 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 | 01.02 |
| 43 | 11 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 07.02 |
| 44 | 12 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 08.02 |
| 45 | 13 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | 14.02 |
| 46 | 14 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 | 15.02 |
| 47 | 15 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | 21.02 |
| 48 | 16 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 | 22.02 |
| 49 | 17 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 | 28.02 |
| 50 | 18 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | 29.02 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |  |
| 51 | 19 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 06.03 |
| 52 | 20 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | 07.03 |
| 53 | 21 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 | 13.03 |
| 54 | 22 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 | 14.03 |
| 55 | 23 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 | 03.04 |
| 56 | 24 | Контрольная точка. Прохождение дистанции 4,5км | 1 | 04.04 |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |
| 57 | 1 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 | 10.04 |
| 58 | 2 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 | 11.04 |
| 59 | 3 | Варианты подач | 1 | 17.04 |
| 60 | 4 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | 18.04 |
| 61 | 5 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 24.04 |
| 62 | 6 | Учебная игра в волейбол | 1 | 25.04 |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 8 |  |
| 63 | 1 | Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин. | 1 | 29.04 |
| 64 | 2 | Годовой контроль в форме. Нормативы | 1 | 30.04 |
| 65 | 3 | Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м. | 1 | 06.05 |
| 66 | 4 | Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменныйбегдо 4 мин. | 1 | 07.05 |
| 67 | 5 | Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 | 15.05 |
| 68 | 6 | Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. | 1 | 16.05 |
| 69 | 7 | Бег 2500 м. | 1 | 22.05 |
| 70 | 8 | Подведениеитоговгода. | 1 | 23.05 |
|  |  |  |  | 24.05 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темаработы** | **Датапроведения** |
|  | Контрольнаяточка. Бег 2000 |  |
|  | Контрольная точка игра в волейбол |  |
|  | Нормативыпогимнастике |  |
|  | Контрольная точка. Прохождение дистанции 4,5км |  |
|  | Нормативы |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.