

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.gosuslugi.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2023 г. № 8

Утверждаю
Директор школы
_____ Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2023 г. № 148-ОД

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **10**

Срок реализации программы, учебный год **2023 - 2024**

Рабочую программу составила **Аброськина Н.А.**

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

- | | | |
|----|---|--------|
| 1. | Планируемые результаты освоения учебного предмета | стр. 4 |
| 2. | Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля | стр. 7 |
| 3. | Тематическое планирование | стр. 9 |

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные:

Обучающийся 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-корректирующей 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).

Обучающийся 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;

Метапредметные:

Регулятивные:

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;
- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии. Классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные:

- 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;
- Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Личностные:

- Уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформировать патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформировать положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформировать духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля

- Знать правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.

- Знать правила игр народов России, которые могут служить одним из средств приобщения детей и подростков к народным традициям, что, в свою очередь, представляет важнейший аспект воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей.
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия.
- Классифицировать игры по их функциональной направленности, применять их в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

Физическая культура и здоровый образ жизни

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).

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Содержание внутрипредметного модуля «Спортивные игры»

Объяснение правил игр.

Проведение занятий, руководствуясь правилами безопасности их проведения

Комплекс занятий для соревнований

Спортивные эстафеты.

Настольные игры «Шашки», «Шахматы».

Соревнования по спортивным играм между параллелями. «Волейбол», «Баскетбол», «Снайпер», «Футбол», «Мини-футбол».

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	20
2.	Гимнастика	10
3.	Спортивная игра «Настольный теннис»	4
4.	Спортивная игра «Футбол»	10
5.	Спортивная игра «Волейбол»	12
6.	Спортивная игра «Баскетбол»	12
Итого: 68 часов, из них 27 часов - модуль		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
Легкая атлетика	
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2	Тестирование бега на 100 м.
3	Входной мониторинг
4	Тестирование бега на 60м. с низкого старта и челночный бег 3x10м.
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бег 2000 - 3000м.
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
8	Тестирование прыжка в длину с разбега и бег 500-1000м.
9	Равномерный бег. Развитие выносливости. Броски малого мяча на точность.
10	Модуль 1 Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.
Спортивная игра «Футбол»	
11	Футбол. Т.Б. на уроке с мячом. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.
12	Футбол. Удары по летящему и катящему мячу подъемом ноги.
13	Модуль 2. Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
14	Модуль 3. Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча. Игра по правилам.
15	Контрольный урок по теме «Футбол».
Гимнастика	
16	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
17	Кувырок назад через стойку на руках.
18	Кувырок вперед через препятствие.
19	Акробатические комбинации.
20	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
21	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
22	Способы лазанья по канату. Опорные прыжки.
23	Модуль 4. Прохождение гимнастической эстафеты.
24	Тестирование подтягивание, подъем туловища из положения лёжа.
25	Тест: Прохождение гимнастической эстафеты.
Спортивная игра «Баскетбол»	
26	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.
27	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину.
28	Модуль 5. Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.
29	Модуль 6. Баскетбол. Штрафные броски.

30	Контрольная работа за I полугодие
31	Модуль 7. Баскетбол. Штрафные броски.
32	Модуль 8. Баскетбол. Защитные действия.
33	Модуль 9. Баскетбол. Тактические действия.
34	Модуль 10. Баскетбол. Игра по правилам.
35	Модуль 11. Баскетбол. Игра по правилам.
36	Модуль 12. Баскетбол. Игра по правилам. Судейство.
37	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
Спортивная игра «Волейбол»	
38	Волейбол. Инструктаж ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками.
39	Волейбол. Прием и передачи мяча.
40	Модуль 13. Волейбол. Подачи мяча.
41	Модуль 14. Волейбол. Нападающий удар.
42	Модуль 15. Волейбол. Защитные действия.
43	Модуль 16. Волейбол. Прямой нападающий удар. Приём.
44	Модуль 17. Волейбол. Блокирование.
45	Модуль 18. Волейбол. Тактические действия.
46	Модуль 19. Волейбол. Игра по правилам. Судейство.
47	Модуль 20. Волейбол. Игра по правилам. Жесты судьи.
48	Модуль 21. Волейбол. Игра по правилам.
49	Контрольный урок по теме «Волейбол».
Спортивная игра «Настольный теннис»	
50	Инструктаж ТБ. Набивание мяча на ракетке на постоянную и на разную контрастную высоту.
51	Настольный теннис. Плоский удар (откидка, перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара). Игровая стойка у стола.
52	Модуль 22. Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача (плоским ударом без вращения).
53	Модуль 23. Настольный теннис, игра по правилам.
Легкая атлетика	
54	Инструктаж ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
55	Эстафетный бег. Тестирование 30м.
56	Тестирование бега на 100м.
57	Тестирование бега на 60м. с низкого старта и челночного бега 3x10.
58	Метание гранаты на дальность. Равномерный бег 7 минут.
59	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 8 мин.
60	Промежуточная аттестация.
61	Тестирование бега на 2000м. и 3000м.
62	Равномерный бег 15 мин.
63	Тестирование бег 1000м.
Спортивная игра «Футбол»	
64	Модуль 24. Футбол. Инструктаж ТБ. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
65	Модуль 25. Эстафетный бег. Футбол. Вбрасывание и остановка мяча.
66	Модуль 26. Эстафетный бег. Футбол. Удары мяча по воротам.
67	Модуль 27. Эстафетный бег. Футбол. Игра по правилам.
68	Контрольный урок по теме «Футбол».
Итого: 68 часов, из них 27 часов - модуль	