

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №5
им. А.Н. Радищева»

«РАССМОТРЕНО»
на ШМО от 28 августа 2023г
Протокол № 1
Руководитель ШМО
Сарманова Л.Г. _____

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
Протокол № 1
От «29» августа 2023г.
Зам директора по УВР
Закирзянова С.А. _____

«УТВЕРЖДЕНО»
Директором МОУ
Демьянова Т.А. _____
Приказ № 232 _____
от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 класса
срок реализации: 1 год

Предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности
жизнедеятельности»

Составитель:
Солодкова Ирина Валерьевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» на уровне среднего общего образования для учащихся 10 класса составлена на основе Требований к результатам освоения программы среднего общего образования ФГОС СОО, Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО) МОУ «Железнодорожная сош № 5 им. А.Н. Радищева», с учетом соответствующей Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: Класс	
Количество учебных недель	
Количество часов в неделю, ч/нед	
Количество часов в год, ч/год	

Общее количество часов: 68 часов

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень:

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
В.И.Лях, А.А. Зданевич	"Физическая культура"	10-11 класс	М. Просвещение, 2020-21

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий

кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях
- спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для

самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

10 класс

(количество часов в неделю – 2)

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Легкая атлетика 7 ч.</i>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт.	1	
3	Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-10/type-55
4	Прыжки в длину Эстафетный бег.	1	
5	Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
6	Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	1	
7	Метание, прыжки. Техника метания гранаты	1	
<i>Спортивные игры. Баскетбол 11 ч.</i>			
8	Спортивные игры (баскетбол). Техника безопасности. Взаимодействие в тройках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
9	Упражнения с баскетбольными мячами.	1	
10	Спортивные игры (баскетбол). Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока.	1	
11	Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	
12	Спортивные игры (баскетбол) Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе	1	
13	Спортивные игры (баскетбол). Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами	1	
14-15	Спортивные игры (баскетбол). Стрит-бол. Правила игры	2	

16-17	Спортивные игры (баскетбол) Позиционное нападение со сменой мест.	2	
18	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
Лыжная подготовка 15 ч			
19	Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Техника падения на равнине и под уклон.	1	
20	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1	
21	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1	
22	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23-24	Игровые задания и эстафеты на лыжах.	2	
25	Техника одновременного бесшажного хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1	
26	Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
27	Техника одновременного двухшажного классического хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	
28	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
29	Комбинированное передвижение на лыжах 3 км. Развитие выносливости.	1	
30	Прохождение дистанции 1 км на лыжах на результат.	1	
31	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
32-33	Прохождение дистанции 1 км на лыжах изученными способами.	2	
Спортивные игры. Волейбол 12 ч.			
34	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Приемы, передвижения,	1	

	верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока		
35	Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
36	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	1	
37	Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе	1	
38	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача	1	
39	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	
40	Тактические действия в игре	1	https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/
41	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
42	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	
43	Тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
44	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 8 ч.			
45	Гимнастика. Инструктаж по ТБ	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Гимнастика. Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	1	
47	Основы гимнастики. Основы ритмической гимнастики.	1	http://www.surgpu.ru/surgpu-shkole/v-pomosh-uchitelyu/fizicheskaya-kultura/video-uroki-po-fizicheskoy-kulture/
48	Гимнастика. Базовые шаги аэробики. Висы и упоры.	1	
49	Гимнастика. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	
50	Гимнастика. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	https://www.youtube.com/watch?v=EUkvgV5xCgA
51	Гимнастика. Комплекс и комбинации из разученных элементов.	1	

	Комплекс гимнастических упражнений.		
52	Гимнастика. Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических упражнений.	1	
Спортивные игры. Баскетбол 9 ч.			
53	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения игрока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
54	Сочетание приемов передвижений и остановок. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча	1	
55	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	
56	Игра в защите.	1	
57	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. «Заслон»	1	
58	Техника бросков мяча. Учебная игра.	1	
59	Индивидуальная техника защиты.	1	
60	Взаимодействие трех игроков в нападении. «Малая восьмерка».	1	
61	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1	
Легкая атлетика 9 ч.			
62	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт от 15 до 30м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1	
64	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/class-10/type-55
65	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	
66	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	
67	Лёгкая атлетика. Бег 1000 м.	1	
68	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	