

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Рязанской области

**Управление по образованию и молодежной политике администрации муниципального
образования-Ухоловский муниципальный район Рязанской области**

МБОУ Ухоловская средняя школа

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
(протокол № 02 от 29.08.2023 года)

Утверждено
приказом директора школы
от 30.08.2023 года № 156

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10 класса на 2023-2024 учебный год**

Составитель В.М. Гришин
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. Просвещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего и среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, нравственному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми, которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса.

Оздоровительные:

- 1) укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие на основе требований программы физического воспитания;
- 2) овладение умениями оценить уровень своего здоровья, физическое развитие, физическую и двигательную подготовленность и, в соответствии с этим, решать задачи личного физического совершенствования;

Образовательные:

- 3) обучение учащихся новыми видами двигательных действий в гимнастике, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, спортивных играх, плавании и др., совершенствование их выполнения в различных по сложности условиях, быстро меняющейся обстановке;
- 4) подготовка к овладению требованиями уровней физической подготовленности, а также нормами спортивной классификации;
- 5) приобретение системных знаний по физической культуре и спорту, овладение умениями использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития, двигательной и физической подготовленности. Формирование индивидуального двигательного режима;

Воспитательные:

- 6) нравственное воспитание в соответствии с требованиями общественной морали;
- 7) дальнейшее воспитание физических качеств.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе физической культурой.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специальности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Место предмета в учебном плане

Данная программа предполагает обучение в объеме 70 часов, в неделю 2 часа для учащихся 10 класса.

1. Учебно-тематический план

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | из них учётных |
|-------|-------------------------------------|------------------|----------------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 2. | Легкая атлетика | 16 | 4 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 16 | 2 |
| 4. | Спортивные игры. (Волейбол) | 10 | 4 |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики. | 16 | 2 |
| 6. | Вариативная часть | 10 | |
| 7. | Баскетбол. | 10 | |
| 8. | Итого: | 68 | 12 |

3. Содержание программного материала

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты техники приема и передач мяча.

Гимнастика с элементами акробатики. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты крутом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжок ноги врозь через коя в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)

Лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Волейбол. Терминология выбранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Кроссовая подготовка. Правила организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

4. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-------------|-------------|
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| | Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| | Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

| № п/п | физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|---|--------------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1—4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,95,3 | 4,8 и выше |
| | | | 17 | 5,1 | 5,0—4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х 10 м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8,0—7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3—8,7 | 8,4 и выше |
| | | | 17 | 8,1 | 7,9—7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3—8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195—210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170—190 | 210 и выше |
| | | | 17 | 190 | 205—220 | 240 | 160 | 170—190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1300 и выше | 1050—1200 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1300—1400 | 1100 и ниже |
| | | | 17 | 1300 | 1050—1200 | 900 | 1500 | 1300—1400 | 1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 5 и ниже | 9—12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12—14 | 20 и выше |
| | | | 17 | 5 | 9—12 | 15 | 7 | 12—14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16 | 4 и ниже | 8—9 | 11 и выше | | | |
| | | 17 | 5 | 9—10 | 12 | | | | |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 | | | | 6 и ниже | 13—15 | 18 и выше |
| | | | 17 | | | | 6 | 13—15 | 18 |

Учебно-методический комплект:

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»,
- 2 Учебник Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.

Список литературы:

1. Баскетбол. ЕР Яхонтов, ЗА Генкин – М. Физкультура и спорт 1991г.
2. Народная игра лапта. Методическое пособие 2003г. РМ Валиахметов.
3. . Искусство быть здоровым. ЧайковскийАМ.- М. Физкультура и спорт, 1987г.
- 4.Учебное пособие по физической культуре 8-9 кл. М. «Школьная пресса» 2003г.
5. Учебное пособие 10-11кл. М, «Школьная пресса» 2003г.
6. Холодов ЖК,КузнецовВС. Легкая атлетика в школе – М.Физкультура и спорт, 1993г.

Календарно- тематическое планирование для учащихся 10 класса(Мальчики)

| № | Тема урока | Дата проведения | | | | | |
|----|---|-----------------|------|------|------|------|------|
| | | | | | | | |
| | | план | факт | план | факт | план | факт |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 02.09 | | | | | |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 07.09 | | | | | |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 09.09 | | | | | |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 100 м | 14.09 | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину способом согнув ноги, метание гранаты | 16.09 | | | | | |
| 6 | Прыжок в длину способом согнув ноги, метание гранаты | 21.09 | | | | | |
| 7 | Прыжок в длину способом согнув ноги, метание гранаты | 23.09 | | | | | |
| 8 | Бег на средние дистанции. Бег 3000 м на результат | 28.09 | | | | | |
| 9 | Кроссовая подготовка.Равномерный бег от 12 до 20 минут. Спортивные игры | 30.09 | | | | | |
| 10 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут | 05.10 | | | | | |
| 11 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут | 07.10 | | | | | |
| 12 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут | 12.10 | | | | | |
| 13 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут | 14.10 | | | | | |
| 14 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут | 19.10 | | | | | |
| 15 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут | 21.10 | | | | | |
| 16 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут | 02.11 | | | | | |
| 17 | Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения | 04.11 | | | | | |
| 18 | Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения | 09.11 | | | | | |
| 19 | Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения | 11.11 | | | | | |
| 20 | Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения | 16.11 | | | | | |
| 21 | Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения | 18.11 | | | | | |
| 22 | Прикладные упражнения.Строевые упражнения .Упражнения в равновесии.Опорный прыжок | 23.11 | | | | | |
| 23 | Прикладные упражнения.Строевые упражнения .Упражнения в равновесии.Опорный прыжок | 25.11 | | | | | |
| 24 | Прикладные упражнения.Строевые упражнения .Упражнения в равновесии.Опорный прыжок | 30.11 | | | | | |
| 25 | Прикладные упражнения.Строевые упражнения .Упражнения в равновесии.Опорный прыжок | 02.12 | | | | | |
| 26 | Гимнастика с элементами акробатики.Разучивание акробатической комбинации | 07.12 | | | | | |
| 27 | Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание акробатической комбинации | 09.12 | | | | | |
| 28 | Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание акробатической комбинации | 14.12 | | | | | |
| 29 | Гимнастика с элементами акробатики .Разучивание акробатической комбинации | 16.12 | | | | | |
| 30 | Гимнастика с элементами акробатики .Разучивание акробатической комбинации | 21.12 | | | | | |
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики .Разучивание акробатической комбинации | 23.12 | | | | | |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики .Разучивание акробатической комбинации | 28.12 | | | | | |
| 33 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 30.12 | | | | | |
| 34 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 11.01 | | | | | |
| 35 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 13.01 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|--|--|--|--|
| 36 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 18.01 | | | | | |
| 37 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 20.01 | | | | | |
| 38 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 25.01 | | | | | |
| 39 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 27.01 | | | | | |
| 40 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 01.02 | | | | | |
| 41 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 03.02 | | | | | |
| 42 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 08.02 | | | | | |
| 43 | Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам | 10.02 | | | | | |
| 44 | Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам | 15.02 | | | | | |
| 45 | Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам | 17.02 | | | | | |
| 46 | Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам | 22.02 | | | | | |
| 47 | Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам | 24.02 | | | | | |
| 48 | Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам | 01.03 | | | | | |
| 49 | Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам | 03.03 | | | | | |
| 50 | Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам | 08.03 | | | | | |
| 51 | Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам | 10.03 | | | | | |
| 52 | Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам | 13.03 | | | | | |
| 53 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут | 17.03 | | | | | |
| 54 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут | 29.03 | | | | | |
| 55 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут | 05.04 | | | | | |
| 56 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут | 07.04 | | | | | |
| 57 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут | 12.04 | | | | | |
| 58 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут | 14.04 | | | | | |
| 59 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут | 19.04 | | | | | |
| 60 | Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут | 21.04 | | | | | |
| 61 | Кроссовая подготовка.Бег 3000м на результат | 26.04 | | | | | |
| 62 | Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег | 28.04 | | | | | |
| 63 | Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег | 03.05 | | | | | |
| 64 | Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег | 05.05 | | | | | |
| 65 | Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег | 10.05 | | | | | |
| 66 | Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег | 12.05 | | | | | |
| 67 | Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание гранаты | 17.05 | | | | | |
| 68 | Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание гранаты | 19.05 | | | | | |
| 69 | Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание гранаты | 24.05 | | | | | |
| 70 | Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание гранаты | | | | | | |
| 71 | Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание малого мяча | | | | | | |
| 72 | Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание малого мяча | | | | | | |

