Приложение к основной образовательной программе среднего общего образования

(для 10 класса)

**Российская Федерация**

**Тюменская область**

**Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**

**Нижневартовский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Излучинская общеобразовательная средняя школа № 1**

**с углублённым изучением отдельных предметов»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

****

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рабочая программа****по учебному предмету «Физическая культура»****для 10а класса.****Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год.**Составитель:Шинкевич Олег Николаевич,учитель физической культуры, высшая квалификационная категория. гпИзлучинск, 2022 |

 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10 класса, учебный план, которого реализует основную образовательную программу среднего общего образования разработана на основе:

- основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Излучинская общеобразовательная средняя школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов»;

- учебника «Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017».

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов» (авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич. – Москва. Просвещение 2008);

-локального акта школы «Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Излучинская общеобразовательная средняя школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов».

 На изучение физической культуры в 10 классе отводится 105 учебных часов (3 часа в неделю).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

***Основными целями***школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

***Основные задачи*** физического воспитания учащихся 10а класса направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

У обучающегося будут сформированы:

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно­познавательного интереса к новымобщим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

***Метапредметные результаты:***

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийсянаучится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.
* Познавательные универсальные учебные действия
* Обучающийся научится:
* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно ­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
* осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логическое  рассуждение, включающее установление причинно­ следственных связей;
* произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

* Обучающийся научится:
* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

***Предметные результаты:***

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся 10 класса 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).

Обучающийся 10 класса 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 учебного предмета «физическая культура»**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

* *Естественные основы.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

* *Социально-психологические основы.*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

* *Культурно-исторические основы.*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

* *Приемы закаливания.*
* *Воздушные ванны* (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). *Солнечные ванны* (правила, дозировка) (в процессе урока).

**Тематическое планирование по физической культуре в 10а классе**

**3 часа в неделю (105 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения | Примечание |
| планируемая  | фактическая |
| Легкая атлетика, 12 часов. |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. |  |  |  |
| 2 | Спринтерский бег. Высокий и низкий старт. |  |  |
| 3 | Низкий старт и стартовый разбег. |  |  |
| 4 | Прыжок в высоту с разбега. |  |  |
| 5 | Бег 100 м. Прыжки в высоту с разбега. |  |  |
| 6 | Кроссовая подготовка.Прыжок в высоту.  |  |  |
| 7 | Кросс 2000м в равномерном темпе.  |  |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |
| 9 | Метание гранаты на дальность.  |  |  |
| 10 | Метание теннисного мяча в коридор 10 м. |  |  |
| 11 | Кросс 2000м в равномерном темпе.  |  |  |
| 12 | Кроссовая подготовка, эстафетный бег. |  |  |
| Баскетбол, 18 часов.  |
| 1(13) | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Индивидуальные технические действия. |  |  |  |
| 2(14) |  Варианты ловли и передач мяча. |  |  |
| 3(15) | Техника ведения мяча, броски по кольцу. |  |  |
| 4(16) | Броски с двух шагов по кольцу в движении. |  |  |
| 5(17) | Броски по кольцу на точность и быстроту. |  |  |
| 6(18) | Штрафной бросок. Тактика нападения.  |  |  |
| 7(19) | Нападение быстрым прорывом. |  |  |
| 8(20) | Игра в защите. Личная опека.  |  |  |
| 9(21) | Броски по кольцу одной рукой после ведения. |  |  |
| 10(22) | Тактика нападения.Броски по кольцу. |  |  |
| 11(23) | Быстрый прорыв. Индивидуальные действия. |  |  |
| 12(24) | Двусторонняя учебная игра. |  |  |
| 13(25) | Игра в позиционном нападении. |  |  |
| 14(26) | Учебно-тренировочная игра.  |  |  |
| 15(27) | Учебно-тренировочная игра.  |  |  |
| 16(28) | Игра в позиционном нападении. |  |  |
| 17(29) | Тактика игры в нападении.  |  |  |
| 18(30) | Тактика игры в защите.  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики, 18 часов. |
| 1(31) | Инструктаж по технике безопасности на уроках акробатики. |  |  |  |
| 2(32) | Элементы акробатической комбинации. |  |  |
| 3(33) | Кувырки вперёд назад, стойки, перекаты. |  |  |
| 4(34) | Опорный прыжок через «козла» согнув ноги. |  |  |
| 5(35) | Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.  |  |  |
| 6(36) | Общеразвивающие упражнения на месте. Опорный прыжок. |  |  |
| 7(37) | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |
| 8(38) | Общеразвивающие упражнения на месте. Лазание по канату. |  |  |
| 9(39) | Упражнения на равновесие. |  |  |
| 10(40) | Общеразвивающие упражнения. Подъем переворотом. |  |  |
| 11(41) | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие на бревне. |  |  |
| 12(42) | Упражнения на бревне. |  |  |
| 13(43) | Упражнения на перекладине. |  |  |
| 14(44) | Упражнения на брусьях.  |  |  |
| 15(45) | Гимнастическая полоса препятствий. |  |  |
| 16(46) | Гимнастическая полоса препятствий. |  |  |
| 17(47) | Комбинация на брусьях, перекладине. |  |  |
| 18(48) | Прикладная полоса препятствий.  |  |  |
| Лыжная подготовка, 20 часов. |
| 1(49) | Инструктаж по технике безопасностина уроках лыжной подготовкой. Температурный режим. |  |  |  |
| 2(50) | Одновременный двухшажный ход. |  |  |
| 3(51) | Переход с одного хода на другой. |  |  |
| 4(52) | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 5(53) | Одновременный безшажный ход. |  |  |
| 6(54) | Преодоление контр уклонов. |  |  |
| 7(55) | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
| 8(56) | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
| 9(57) | Спуски и подъемы. |  |  |
| 10(58) | Прохождение дистанции 4- 5км. в медленном темпе. |  |  |
| 11(59) | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. |  |  |
| 12(60) | Прохождение дистанции4 -5км. Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
| 13(61) | Прохождение дистанции 3 -5км. |  |  |
| 14(62) | Прохождение дистанции 3 -5км. |  |  |
| 15(63) | Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе. |  |  |
| 16(64) | Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе. |  |  |
| 17(65) | Лыжные гонки 1 км. |  |  |
| 18(66) | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. |  |  |
| 19(67) | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. |  |  |
| 20(68) | Контрольное прохождение дистанции. |  |  |
| **Баскетбол, 11 часов.** |
| 1(69) | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча различными способами на месте. |  |  |  |
| 2(70) | Быстрый прорыв (2х1). |  |  |
| 3(71) | Быстрый прорыв (3х2). |  |  |
| 4(72) | Зонная защита(2х3). |  |  |
| 5(73) | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. |  |  |
| 6(74) | Зонная защита (2 х1 х2). |  |  |
| 7(75) | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |  |
| 8(76) | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. |  |  |
| 9(77) | Сочетание приемов ведения и броска. |  |  |
| 10(78) | Нападение через заслон. |  |  |
| 11(79) | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. |  |  |
| Волейбол, 11 часов. |
| 1(80) | Инструктаж потехнике безопасности на уроках волейбола. Комбинации из разученных перемещений. |  |  |  |
| 2(81) |  Нижняя прямая подача, прием подачи.  |  |  |
| 3(82) | Передача над собой в парах. |  |  |
| 4(83) | Нижняя и верхняя подачи, прием.  |  |  |
| 5(84) | Передача над собой двумя руками сверху. |  |  |
| 6(85) | Нижняя и верхняя подачи, прием подач.  |  |  |
| 7(86) | Нападающий удар. |  |  |
| 8(87) | Передача над собой. Нападающий удар.  |  |  |
| 9(88) | Нижняя прямая подача. Нападающий удар. |  |  |
| 10(89) | Нижняя прямая подача, прием. Игра в волейбол. |  |  |
| 11(90) | Передача над собой. Игра в волейбол. |  |  |
| Легкая атлетика, 15 часов. |
| 1(91) | Инструктаж потехнике безопасности на уроках легкой атлетики. Стартовый разгон. Финиширование.  |  |  |  |
| 2(92) | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 3(93) | Бег- 1000 м. Специальные беговые упражнения.  |  |  |
| 4(94) | Бег- 1000 м. Специальные беговые упражнения.  |  |  |
| 5(95) | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. |  |  |
| 6(96) | Техника выполнения метание мяча с разбега. |  |  |
| 7(97) | Бег 10 минут. Эстафеты.  |  |  |
| 8(98) | Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. |  |  |
| 9(99) | Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. |  |  |
| 10(100) | Бег 10 минут. Эстафеты. |  |  |
| 11(101) | Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. |  |  |
| 12(102) | Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. |  |  |
| 13(103) | Бег 10 минут. Эстафеты.  |  |  |
| 14(104) | Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. |  |  |
| 15(105) | Бег 10 минут. Эстафеты. Итоговый урок. |  |  |