1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Основной образовательной программы муниципального общеобразовательного учреждения «Средней школы №56».

Утверждена 30.08.2023 г. Приказ № 01- 14/365

1. Методического письма о преподавании учебного предмета «название предмета (курса)» в 2020-2021 учебном году (региональный уровень)
2. Приказа директора «О годовом календарном учебном графике» № 01- 14/365 от 30.08.2023 г.

**Цели** изучения «Физической культуры» в \_\_\_10\_\_\_ классе:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
6. Для здоровья и репродуктивной функции большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна.

**Задачи:**

* Реализовать принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* Реализовать принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* Соблюдать дидактические правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* Расширить межпредметные связи, ориентирующие планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* Усилить оздоровительный эффект, достигаемый в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* формировать универсальные учебные действия.

**Количество часов, отводимых на изучение** «Физической культуры»  **в 10 классе** по федеральному учебному плану – 102 часа ( 3 часа в неделю); по приказу директора школы продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели, поэтому рабочая программа составлена на 102 часа.

**Используемый учебник** Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Учебник по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений. 6-е издание, Москва: «Просвещение» 2016 год, входит в федеральный перечень.

**Проекты и исследования** в каждом из разделов выносятся на внеурочную деятельность по «Физической культуре», они выполняются по выбору и желанию учащихся. На общественную презентацию индивидуальных проектов в классе отводится не менее 1-2 уроков в учебный год или часть нескольких уроков.

**Для развития** **коммуникативных УУД** обучающихся систематически планируется проведение уроков в парной и групповой форме; выполнение домашних заданий учащимися с использованием ИКТ.

**Внутришкольный мониторинг** проводится четыре раза в год:

1 четверть – спринтерский бег на 100м;

2 четверть – тест на гибкость «Наклон»;

3 четверть – челночный бег 3\*10;

4 четверть – прыжок в длину с места.

**Промежуточная аттестация** будет проходить в форме интегрированного зачета.

**Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

**-**сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

**-** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные УУД**

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

**Регулятивные УУД**

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

**Коммуникативные УУД**

- умение работать индивидуально и в группе;

- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

**Тематическое планирование** на учебный год, скопированное израбочей программы по учебному предмету, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, форм и видов работы, контроля.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 10 классТема (раздел) | Часов | Из них часов | Формы (виды)контроля |
| ПД и ИД | Уроки контроля |
| 1 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **2** | **2** |  |  |
| 2 | **Знания о физической культуре** | **3** |
| 3 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** |
| 4 | ***Лёгкая атлетика*** | **27** | **2** | **8** | **ВМ – 2****Нормативы - 6** |
| 5 | ***Гимнастика*** | **18** |  | **5** | **ВМ – 1****Нормативы - 4** |
| 6 | ***Лыжная подготовка*** | **21** | **1** | **4** | **Нормативы - 4** |
| 7 | ***Волейбол*** | **16** |  | **4** | **Нормативы - 4** |
| 8 | ***Баскетбол*** | **8** | **1** | **3** | **ВМ – 1****Нормативы - 2** |
| 9 | ***Футбол*** | **4** |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация – интегрированный зачёт.** |

**Календарно-тематическое (поурочное) планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Предметные результаты | Контроль | Домашнее задание |
| План | Факт |
| **1 четверть** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |
| 1 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Правовые основы ФК и С. | * Ознакомиться с Конституцией РФ; Федеральным законом «О ФК и С»; Законом РФ «Об образовании»
 |  | Учебник стр.10-11; стр.18-21 |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| **Проект: Спортивное многоборье.** |
| 2 |  |  | Беговые упражнения. Техника низкого старта. | * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 |  | Учебник стр.104 |
| 3 |  |  | Беговые упражнения. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. |  |  |
| 4 |  |  | ***Внутришкольный мониторинг***. Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Соревнования в беге на 100 м. |  |
| 5 |  |  | Спортивная ходьба. Развитие выносливости. |  |  |
| 6 |  |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. |  | Учебник стр.105-106 |
| 7 |  |  | Длительный бег. Развитие выносливости. | Соревнования в беге на 600/800м. | Учебник стр.107 |
| 8 |  |  | Самостоятельное проведение ОРУ. Челночный бег. Бег с изменением направления. |  |  |
| 9 |  |  | Старты из разных исходных положений с силовыми упражнениями. |  |  |
| 10 |  |  | Бег с преодолением препятствий. Круговая тренировка. |  |  |
| 11 |  |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 12 |  |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «ножницы» и «прогнувшись». |  | Учебник стр.108 |
| 13 |  |  | Контрольный прыжок в длину.Техника метания гранаты с места. | Оценка дальности прыжка в длину. |  |
| 14 |  |  | Техника метания гранаты с места. |  | Учебник стр.111 |
| 15 |  |  | Техника метания гранаты с трёх шагов.  | Оценка дальности метания. |  |
| **Волейбол (11 часов)** |
| 16 |  |  | Совершенствование техники стойки и передвижения. Приём и передача мяча сверху (снизу) двумя руками с падением перекатом. | * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 |  | Учебник стр.72 |
| 17 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи  | Оценки передачи мяча двумя руками спиной в направлении передачи. |  |
| 18 |  |  | Приём мяча отражённого сеткой. |  |  |
| 19 |  |  | Приём нижней прямой подачи. |  |  |
| 20 |  |  | Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. |  | Учебник стр.73 |
| 21 |  |  | Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону |  |  |
| 22 |  |  | Верхняя прямая подача | Оценка техники верхней подачи. | Учебник стр.74 |
| 23 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) |  | Учебник стр.76 |
| 24 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) |  |  |
| 25 |  |  | Индивидуальное блокирование. |  | Учебник стр.78 |
| 26 |  |  | Групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. |  | Учебник стр.79 |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 27 |  |  | Основные формы и виды физических упражнений.Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
 |  | Учебник стр.22 |
| **II четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 28 |  |  | Особенности урочных и неурочных форм занятий. Организация досуга средствами физической культуры.  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. |  | Учебник стр.23 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |
| **Проект: Ритмическая гимнастика.** |
| 29 |  |  | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).  | * Измерять резервы организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).
 |  | Учебник стр.26, 28-31 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** |
| 30 |  |  | Основные правила соревнований. Строевые упражнения. | * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 |  | Учебник стр.91, 92. |
| 31 |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения. |  |  |
| 32 |  |  | Висы и упоры. Упражнения на развитие силовых способностей. | Оценка сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. |  |
| 33 |  |  | Прыжковые упражнения. Опорный прыжок. |  |  |
| 34 |  |  | Прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги – девушки, Прыжок ноги врозь – юноши (конь) |  | Учебник стр.99 |
| 35 |  |  | Прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги (конь) | Контроль техники выполнения опорного прыжка. |  |
| 36 |  |  | Акробатика - кувырки, стойки, мостики. |  |  |
| 37 |  |  | Акробатика – кувырки, стойки, мостики. Шейпинг – девушки. Акробатика – кувырки через препятствия, стойка на руках, переворот боком –юноши. |  | Учебник стр.47. |
| 38 |  |  | Акробатика. Лазанье по канату. |  | Учебник стр.101 |
| 39 |  |  | Лазанье по канату. | Техника выполнения лазания по канату. | Учебник стр.47. |
| 40 |  |  | Акробатическая комбинация. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. |  |  |
| 41 |  |  | Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. |  |  |
| 42 |  |  | ***Внутришкольный мониторинг.*** Наклон из положения, стоя на скамейке. Прыжки на скакалке –девушки. Комплекс с гантелями – юноши. | Наклон. |  |
| 43 |  |  | Прыжки на скакалке на 32 счёта. | Учёт комбинации на скакалке на 32 счёта. |  |
| 44 |  |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне – девушки. Круговая тренировка – юноши. |  |  |
| 45 |  |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне – девушки. Атлетическая гимнастика – юноши. |  |  |
| 46 |  |  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  |  |
| 47 |  |  | Упражнения Степ-аэробика – девушки.Упражнения на гимнастических брусьях – юноши. | Оценка поднимания туловища. | Учебник стр.48. |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| **Проект: Атлетическая гимнастика.** |
| 48 |  |  | Понятие телосложения. Способы регулирования массы тела.  | * рассматривать физическую культуру как способ похудения; характеризовать основные типы телосложений;
 |  | Учебник стр.37, 40. |
| **III четверть** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 49 |  |  | Здоровье и здоровый образ жизни. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  | * укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; контроль физического состояния.
 |  | Учебник стр.26 |
| **Лыжные гонки (21 час)** |
| **Проект: Организация лыжного похода.** |
| 50 |  |  | Инструктаж по Техники Безопасности на уроках лыжной подготовкой. Виды лыжных соревнований.  | * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 |  | Учебник стр.116 |
| 51 |  |  | Передвижения на лыжах. Правила соревнований. |  |  |
| 52 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |  |
| 53 |  |  | Одновременный двухшажный ход. | Оценка одновременно двухшажного хода. |  |
| 54 |  |  | Бесшажный ход. |  |  |
| 55 |  |  | Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). |  |  |
| 56 |  |  | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 57 |  |  | Прямой переход. |  | Учебник стр.117 |
| 58 |  |  | Переход с прокатом. |  |  |
| 59 |  |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. |  |  |
| 60 |  |  | Коньковый ход. |  |  |
| 61 |  |  | Передвижения на лыжах 3000м. – д., 5000м. – ю. Коньковый ход. | 3000м – 5000м. |  |
| 62 |  |  | Подъемы. |  |  |
| 63 |  |  | Торможения на лыжах. |  |  |
| 64 |  |  | Повороты на лыжах. Контруклоны. |  |  |
| 65 |  |  | Перепрыгивания в сторону. |  | Учебник стр.121 |
| 66 |  |  | Повороты на лыжах в движении. | Оценка поворота в движении. |  |
| 67 |  |  | Спуски и торможения на лыжах. |  |  |
| 68 |  |  | Передвижения на лыжах. Пролезание.  |  | Учебник стр.123 |
| 69 |  |  | Передвижения на лыжах. Эстафеты. |  |  |
| 70 |  |  | Эстафеты на лыжах. |  |  |
| **Баскетбол (8 часов)** |
| 71 |  |  | Правила техники безопасности. Сочетание приемов я и остановок мяча. | * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 |  | Учебник стр.54 |
| 72 |  |  | Сочетание приемов перемещения и остановок мяча. |  |  |
| 73 |  |  | ***Внутришкольный мониторинг.*** Челночный бег. Передача мяча одной рукой снизу. | Челночный бег. | Учебник стр.55 |
| 74 |  |  | Вырывание и выбивание. |  | Учебник стр.60 |
| 75 |  |  | Вышагивание. Скрестный шаг. Поворот. |  | Учебник стр.57 |
| 76 |  |  | Перехват мяча. Штрафной бросок. | Оценка техники штрафного броска. | Учебник стр.59, 60 |
| 77 |  |  | Взаимодействия заслоном. Учебная игра.  | Оценка ведения мяча и броска в кольцо. | Учебник стр.61 |
| 78 |  |  | Взаимодействия игроков. Учебная игра. |  |  |
| **IV четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)** |
| 79 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.  | * приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
 |  | Учебник стр.47 |
| **Волейбол (6 часов)** |
| 80 |  |  | Верхний и нижний приём, передача. Техника нападающего удара. | * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации форм активного отдыха и досуга,
 |  |  |
| 81 |  |  | Групповое блокирование. Учебная игра. |  | Учебник стр.78 |
| 82 |  |  | Страховка при индивидуальном и групповом блокировании. Учебная игра. |  |  |
| 83 |  |  | Техника нападающего удара. Верхняя подача по заданным зонам. Учебная игра. | Оценка техники нападающего удара. |  |
| 84 |  |  | Тактические действия в волейболе. Учебная игра. | Оценка верхней подачи по зонам. |  |
| 85 |  |  | Тактические действия в волейболе. Учебная игра. |  |  |
| **Футбол (4 часа)** |
| 86 |  |  | Удары по летящему мячу средней частью подъёма. Учебная игра. | * понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 |  | Учебник стр.83 |
| 87 |  |  | Остановка мяча грудью. Учебная игра. |  | Учебник стр.86 |
| 88 |  |  | Вбрасывание мяча. Учебная игра. |  |  |
| 89 |  |  | Нападение, защита. Отбор мяча подкатом. Учебная игра. |  | Учебник стр.88 |
| **Легкая атлетика (13 часов)** |
| **Проект: Метание гранаты.** |
| 90 |  |  | Правила техники безопасности по л/а. Спринтерский бег. |  |  | Учебник стр.105 |
| 91 |  |  | Техника низкого старта. | 100м. |  |
| 92 |  |  | Кроссовая подготовка. |  |  |
| 93 |  |  | Эстафетный бег. Длительный бег. | 2000м – 3000м. | Учебник стр.105 |
| 94 |  |  | Упражнения с барьерами. Барьерный бег. |  |  |
| 95 |  |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. |  | Учебник стр.109 |
| 96 |  |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.  |  |  |
| 97 |  |  | Прыжок с разбега в длину «согнув ноги» и «прогнувшись». |  |  |
| 98 |  |  | ***Внутришкольный мониторинг.*** Прыжок с разбега в длину «прогнувшись». | Оценка Прыжка в длину. |  |
| 99 |  |  | Метание набивного мяча. Метание гранаты. |  | Учебник стр.112 |
| 100 |  |  | Метание набивного мяча. Метание гранаты с трёх шагов. |  |  |
| 101 |  |  | Метание гранаты на дальность. | Оценка дальности метания  |  |
| 102 |  |  | Инструктаж по техники безопасности в летние каникулы. Прыжки через длинную скакалку. Спортивные игры. |  |  |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  | **Дата** **проведения** **по плану** | **Дата** **по факту** | **Причина****изменения** | **Корректирующие действия** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы**

**по «Физической культуре»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды работ | 1 полугодие | 2 полугодие | год |
| план | факт | план | факт | план | факт |
| Всего часов |  |  |  |  |  |  |
| Контрольных (тестовых) работ |  |  |  |  |  |  |
| Практических работ |  |  |  |  |  |  |
| И т. д. в соответствии со спецификой предмета |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение программы (%) |  |  |  |  |  |  |
| Дата заполнения |  |  |  |  |  |  |
| Подпись учителя |  |  |  |  |  |  |

**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы**

**по «Физической культуре»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды работ | 1 полугодие | 2 полугодие | год |
| план | факт | план | факт | план | факт |
| Всего часов |  |  |  |  |  |  |
| Контрольных (тестовых) работ |  |  |  |  |  |  |
| Практических работ |  |  |  |  |  |  |
| И т. д. в соответствии со спецификой предмета |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение программы (%) |  |  |  |  |  |  |
| Дата заполнения |  |  |  |  |  |  |
| Подпись учителя |  |  |  |  |  |  |

Отчет о результатах обучения за год по предмету «Физическая культура» в 10 классе

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИ ученика | **1четверть** | **2четверть** | **3четверть** | **4четверть** | **П/А** | **Год** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |