

МАОУ «СОШ № 2 с УИОП г. Улан-Удэ»

Обсуждена  
на заседании МО  
протокол № 4  
«16» 05 2023 г.  
Руководитель МО  
Дзюбенко Е.М. *Е.М. Дзюбенко*



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

направленность: общеобразовательная

уровень изучения предмета: базовый

10 КЛАСС

СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

доктора педагогических наук В.И.Лях

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (ФГОС)

УЧИТЕЛЬ: Дзюбенко Елена Михайловна

2023 – 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа написана в соответствии с законом «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями, внесенными 29. 12. 2012 г) и Федеральным Базисным учебным планом (Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312) на основании нормативных документов образовательной области «Физическая культура», которые ориентированы на реализацию современной концепции целостного формирования культуры личности школьников:

Обязательный минимум содержания среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 30.06.1999 г. №56.);

Требования к уровню подготовки учащихся выпускников средней школы по образовательной области «Физическая культура» (Приказ Минобрнауки России от 30.06.1999 г. №56;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2015 г;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.;

О предоставлении права учителям физической культуры общеобразовательных школ самостоятельно вносить изменения в распределение часов по разделам программы (Письмо Министерства народного образования РСФСР от 17.04.1989 г. №270/11-12);

О занятиях по физической культуре в зимний период (Письмо Минобрнауки России от 27.11.1995 г. №1355/11);

Требования к оснащению образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с содержательным наполнением федерального компонента государственного стандарта общего образования (Официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2005 г);

Методическое письмо Минобрнауки России «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования» (Официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2005 г);

Письма Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 «О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"»;

Письма Минобрнауки России от 02.12.2015 N 08-1747 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации, обучающихся по учебному предмету "Физическая культура.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и

модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

**Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Ценностные ориентиры** Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и

совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально - региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально - важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными степенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет ещё ступенчатого и многоуровневого построения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно - спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является

возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

### **МЕСТО В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» адресована ученикам 10 классов МАОУ «СОШ № 2 УИОП г. Улан-Удэ» на 2023-2024 учебный год.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МАОУ СОШ №2 учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них с X по XI класс – 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Вариативная часть программного материала спланирована по двум модулям: лыжной подготовке в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2015 г. и модулем, отражающим национальные, региональные особенности «История развития спорта в Бурятии».

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО**

#### **ПРЕДМЕТА «Физическая культура» -**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

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

#### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированности патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда

выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### *Познавательные универсальные учебные действия*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Выпускник 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-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях 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).

- Выпускник 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### *Физическая культура как область знаний*

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).



## *Спортивно-оздоровительная деятельность*

### *Модуль 1. Спортивные игры*

#### *Футбол.*

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

#### *Баскетбол.*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца.

Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

#### *Модуль 2. Гимнастика.*

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

#### *Модуль 3. Легкая атлетика*

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приме - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на

результат). Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

#### *Модуль 4. Лыжная подготовка*

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажный; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двушажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полу коньковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

#### *Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные особенности*

Поэтапное изучение истории развития спорта в Бурятии. Знание современного развития спорта в Бурятии. Знание выдающихся спортсменов Бурятии в различных видах спорта.

#### *Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых

движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её процессе занятия.

Тесты по физической культуре ориентированы на содержание программы 10-11 классов образовательного учреждения. Контроль, за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся позволяет выявить динамику развития школьников с момента поступления в школу до её окончания. Зачетные и контрольные нормативы проводятся те же самые, которые приняты для общеобразовательных школ по авторской программе «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Оценка корректируется в соответствии индивидуальными особенностями обучающихся. Применяя общепринятое тестирование, проводится диагностика уровня физической подготовленности учащихся. Таким образом, можно отследить уровень физической подготовленности учащихся с требованиями к учащимся общеобразовательных школ. Для этого проводится контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30м, прыжок в длину с места, гибкость, силовые упражнения - подтягивание, бег 1000 метров. Данный контингент детей основной физкультурной группы может принимать участие по предварительной сдаче норм программы «ГТО».

### Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса

Физические способности	Тест	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скорость	Бег 30 м.	5.2	5.1-4.9	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
Координационные	Челночный бег 3*10 м.	8.2	8.0-7.6	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	195-210	230	160	179-190	210

<b>Выносливость</b>	<b>6-мин бег, м.</b>	<b>1100</b>	<b>1300-1400</b>	<b>1500</b>	<b>900</b>	<b>1050-1200</b>	<b>1300</b>
<b>Силовые</b>	<b>Подтягивание из виса (юн.) из виса лёжа (дев.)</b>	<b>4</b>	<b>8-9</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>13-15</b>	<b>18</b>

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

10 класс						
Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег 2000 м (мин, с) или 3000 м	15,0	16,0	17,0	10,10 без	11,40 учета	12,40 времени
Прыжок в длину (см) или в высоту (см)	440 135	400 130	340 115	375 120	340 115	300 105
Метание гранаты 500г (д) 700г (ю)	32	26	22	18	13	11
Подтягивание на высокой перекладине (мал). (раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой (дев) (раз)	11	9	8	20	15	10
Удержание ног в положении угла (сек)	5	4	3			
Подъем переворотом (раз)	3	2	1			
Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4			
Бег на лыжах 3 км (мин.с) или 5 - 10 км	27,00 без	30, 00 учета	29,00 времени	19 без	20 учета	21 времени
Кросс 2000 м 3000 м	15,30	16,30	17,30	11,00	12,20	13,20

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДЛЯ 10 КЛАССА**

Блоки	Модули	Разделы	Количество часов (уроков)			
			Четверть			
			1	2	3	4
		<b>Базовая часть</b>	84			
<b>Обязательная часть</b>		Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
	Модуль 1. Спортивные игры	Спортивная игра волейбол	6		4	
		Спортивная игра футбол				4
		Спортивная игра баскетбол			8	
	Модуль 2. Гимнастика	Гимнастика с элементами акробатики		19		
	Модуль 3. Легкая атлетика	Легкая атлетика	11			10
		Кроссовая подготовка	8			8
		<b>Вариативная часть</b>	18			
<b>Часть по выбору участников образовательных отношений</b>	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка			16	
	Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные особенности	История развития спорта в Бурятии	2	2	2	2
		<b>Итого</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
		<b>Итого</b>	<b>102</b>			

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 10 класса**  
**Общее количество часов на 2023--2024 учебный год – 102 ч**  
**Общее количество часов 1 четверть – 27 ч**

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Легкая атлетика (11 час)	ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег (5 час)	1	1 неделя	
2		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег	1	1 неделя	
3-4		<b>Контрольная работа №1 по теме «Спринтерский бег».</b> Уровень физической подготовленности	2	1-2неделя	
5		<b>Контрольная работа №2 по теме «Бег на результат 100 м.»</b>	1	2 неделя	
6-7		Прыжок в длину способом «прогнувшись»	2	2-3неделя	
8		<b>Контрольная работа №3 по теме «Прыжок в длину на результат»</b>	1	3неделя	
9-10		Метание гранаты на дальность	2	3-4 неделя	
11		<b>Контрольная работа №4 по теме «Метание гранаты на дальность»</b>	1	4 неделя	
		<b>Кроссовая подготовка (8 час)</b>			
12-13		Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий	2	4-5 неделя	
14-15		Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий	2	5 неделя	
16		<b>Контрольная работа №5 по теме «Преодоление горизонтальных препятствий»</b>	1	6 неделя	

17-18		Бег по пересеченной местности	2	6-7 неделя	
19-20		История развития легкой атлетики в Бурятии. Знаменитые легкоатлеты Бурятии	2	7 неделя	
21		<b>Контрольная работа №6 по теме «Бег на результат 3000 м»</b>	1	7 неделя	
22	<b>Спортивные игры (6 час)</b>	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока	1	8 неделя	
23-24		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку	2	8 неделя	
25		<b>Контрольная работа №7 по теме «Техника выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест»</b>	1	9 неделя	
26		Прямой нападающий удар через сетку	1	9 неделя	
27		<b>Контрольная работа №8 по теме «Техника выполнения нападающего удара»</b>	1	9 неделя	

**Общее количество часов 2 четверть – 21 ч**

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
28	<b>Гимнастика (21 час.)</b>	<b>ТБ по гимнастике. Висы и упоры (11 час)</b> Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах	1	1 неделя	
29		Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах	1	1 неделя	

30		<b>Контрольная работа №1 по теме «Строевые упражнения», «Подтягивание на перекладине»</b>	1	1 неделя	
31		<b>Контрольная работа №2 по теме «Висы и упоры». Подъем переворотом</b>	1	2 неделя	
32		История развития гимнастики в Бурятии. Выдающиеся гимнасты Бурятии	1	2 неделя	
33-34		Подъем переворотом. Упражнения на брусьях	2	2-3 неделя	
35		<b>Контрольная работа №3 по теме «Подъем переворотом»</b>	1	3 неделя	
36-37		Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком ног вис углом	2	3-4 неделя	
38		<b>Контрольная работа №4 по теме «Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком ног вис углом» и подъем переворотом</b>	1	4 неделя	
		<b>Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 час)</b>			
39-40		Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	2	4-5 неделя	
41		<b>Контрольная работа №5 по теме «Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках». «Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках». Комбинации из ранее освоенных элементов</b>	1	5-6 неделя	
42		Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.)	1	5-6 неделя	
43		История развития гимнастики в Бурятии. Выдающиеся гимнасты Бурятии	1	6 неделя	



<b>44-45</b>		Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.)	<b>2</b>	6 неделя	
<b>46</b>		<b>Контрольная работа №6 по теме «Техника выполнения комбинации из 5 элементов»</b>	<b>1</b>	7 неделя	
<b>47</b>		Техника выполнения комбинации из 5 элементов и техника выполнения опорного прыжка	<b>1</b>	7 неделя	
<b>48</b>		<b>Контрольная работа №7 по теме «Техника выполнения опорного прыжка»</b>	<b>1</b>	7 неделя	

**Общее количество часов 3 четверть – 30 ч**

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
<b>49</b>	<b>Спортивные игры (4 ч)</b>	<b>ТБ по волейболу.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока	<b>1</b>	1 неделя	
<b>50</b>		Прием и передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку	<b>1</b>	1 неделя	
<b>51</b>		<b>Контрольная работа №1 по теме «Техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест»</b>	<b>1</b>	1 неделя	
<b>52</b>		<b>Контрольная работа №2 по теме «Техника выполнения нападающего удара»</b>	<b>1</b>	2 неделя	
<b>53</b>	<b>Лыжная подготовка (20ч)</b>	Правила ТБ при занятиях зимой на улице. Основы знаний. История развития лыжного спорта Бурятии	<b>1</b>	2 неделя	
<b>54-55</b>		<b>Техника передвижения на лыжах</b> Сохранение длительного равновесия на одной лыже в	<b>2</b>	2-3 неделя	

		скользящем шаге. Преодоление подъемов и спуски в основной и низкой стойках			
<b>56-57</b>		<b>Контрольная работа №3 по теме «Сохранение длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге», «Преодоление подъемов и спуски в основной и низкой стойках»</b>	<b>2</b>	3 неделя	
<b>58-59</b>		Применение классических ходов на различном рельефе местности. Стойки спуска на склонах различной крутизны	<b>2</b>	3 неделя	
<b>60</b>		Передвижение в пологий подъём попеременным двушажным ходам на разной скорости. Торможение и поворот «плугом»	<b>1</b>	4 неделя	
<b>61</b>		<b>Контрольная работа №4 по теме «Одновременный ход на разной скорости передвижения». «Торможение и поворот упором на различных склонах»</b>	<b>1</b>	4-5 неделя	
<b>62-63</b>		Элементы тактики лыжных гонок. Торможение и поворот упором на различных склонах	<b>2</b>	4-5 неделя	
<b>64-65</b>		Элементы тактики лыжных гонок. Переход с одновременных ходов попеременные. Торможение и поворот упором на различных склонах	<b>2</b>	5 неделя	
<b>66-67</b>		<b>Контрольная работа №5 по теме «Переход с одновременных ходов попеременные». «Техника отталкивания»</b>	<b>2</b>	6 неделя	
<b>68-69</b>		Бег на дистанции 3км. и 5 км. свободным ходом	<b>2</b>	6-7 неделя	
<b>70-71</b>		<b>Контрольная работа №7 по теме «Контрольный норматив на дистанции 5 км. Без учета времени»</b>	<b>2</b>	7-8 неделя	
<b>72</b>		История развития лыжного спорта Бурятии. Знаменитые лыжники Бурятии	<b>1</b>	8 неделя	
<b>73</b>	<b>Спортивные игры (6ч)</b>	<b>Баскетбол.</b> Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	<b>1</b>	9 неделя	

		Техника ведения мяча различными способами			
<b>74</b>		<b>Контрольная работа №8 по теме «Техника ведения мяча»</b>	<b>1</b>	9 неделя	
<b>75</b>		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок	<b>1</b>	9 неделя	
<b>76</b>		<b>Контрольная работа №9 по теме «Техника броска в прыжке»</b>	<b>1</b>	10 неделя	
<b>77</b>		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	<b>1</b>	10 неделя	
<b>78</b>		<b>Контрольная работа №10 по теме «Техника выполнения штрафного броска»</b>	<b>1</b>	10 неделя	

**Общее количество часов 4 четверть – 24 ч**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>	
				<b>план</b>	<b>факт</b>
<b>79</b>	<b>Легкая атлетика (10 час)</b>	<b>ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег. Прыжок в высоту</b>	<b>1</b>	1 неделя	
<b>80-82</b>		Низкий старт. Стартовый разгон. Прыжок в высоту	<b>3</b>	1 неделя	
<b>83</b>		<b>Контрольная работа №1 по теме «Прыжок в высоту»</b>	<b>1</b>	2 неделя	

84		Низкий старт. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	2 -3неделя	
85		<b>Контрольная работа №2 по теме «Спринтерский бег»</b>	1	2 -3неделя	
86		<b>Метание гранаты</b>	1	3 неделя	
87		Метание гранаты на дальность с разбега	1	3 неделя	
88		<b>Контрольная работа №3 по теме «Метание гранаты на дальность»</b>	1	4 неделя	
		<b>Кроссовая подготовка (8 час)</b>			
89-90		Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	2	4 неделя	
91		Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	2	5 неделя	
92		<b>Контрольная работа №4 по теме «Техника преодоления препятствий»</b>	1	5 неделя	
93-94		Бег 25 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	2	5-6 неделя	
95		<b>Контрольная работа №5 по теме «Бег на выносливость»</b>	1	6 неделя	
96		Тестирование уровня физической подготовленности	1	6 неделя	
97	<b>Спортивные игры</b>	<b>ТБ по футболу.</b> История бурятского футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	7 неделя	
98		Знаменитые футболисты Бурятии. Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы. Варианты ударов по мячу ногой и головой. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	7 неделя	
99		<b>Контрольная работа №6 по теме «Техники удара по мячу».</b>	1	7 неделя	

<b>100</b>		Техники перемещений, владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	<b>1</b>	8 неделя	
<b>101</b>		Техники защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	<b>1</b>	8 неделя	
<b>102</b>		<b>Контрольная работа №7 по теме «Техники игры»</b>	<b>1</b>	8 неделя	
<b>103</b>		Резерв	<b>1</b>		
<b>104</b>		Резерв	<b>1</b>		
<b>105</b>		Резерв	<b>1</b>		

#### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

##### **Гимнастика**

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно гимнастическое низкое
3. Козел гимнастический
4. Конь гимнастический
5. Перекладина гимнастическая
6. Канат для лазанья с механизмом крепления
7. Мост гимнастический подкидной
8. Скамейка гимнастическая жесткая
9. Маты гимнастические
10. Мяч малый (теннисный)
11. Скакалка гимнастическая
12. Мяч малый (тяжелый)
13. Палка гимнастическая
14. Обруч гимнастический

##### **Лёгкая атлетика**

1. Планка для прыжков в высоту
2. Стойки для прыжков в высоту
1. Рулетка измерительная

### **Спортивные игры**

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
3. Мячи баскетбольные
4. Жилетки
5. Сетка волейбольная
6. Мячи волейбольные
7. Мячи футбольные
8. Компрессор для накачивания мячей

### **Средства доврачебной помощи**

1. Аптечка медицинская

### **Спортивный зал (с раздевалками для мальчиков и девочек)**

**Кабинет учителя** (включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды)

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

<b>№</b>		<b>Название</b>
1	Стандарты	Стандарт среднего общего образования по физической культуре.
2	Примерные программы	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы.
3	Рабочие программы	В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)
4		Рабочие программы по физической культуре. (Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012.)

5	Учебники	В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10 – 11 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2009.)
6	Методические пособия	Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика
7		Мейсене Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2010
8		Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов. М., 1997.
9		Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2011
10		Справочник учителя физической культуры /под ред. П.А. Киселев. – 2011.
11		Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2008.
12		Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова – М., 1998.
13		Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001
14		Спорт в школе /под ред. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
15		Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.
16		Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол

17	Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол
18	В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие.10-11 классы. Базовый уровень.
19	В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»).
20	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
21	Журнал «Физическая культура»