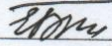


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Украинская школа" Симферопольского района Республики Крым
(МБОУ "Украинская школа")

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения общественно-
научного цикла

Руководитель ШМО

 Беляева Е.А.

Протокол № 6

от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МБОУ «Украинская
школа»

 Шушунова Н.А.

от «30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Украинская школа»
Симферопольского района
Республики Крым

 Н.В. Легкоступова

Приказ № 415

от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10-х классов

на 2023-2024 учебный год

Уровень образования: среднее общее образование

Уровень изучения предмета: базовый уровень

Классы, в которых реализуется программа: 10-А

Срок реализации: 2023-2024 учебный год.

Составитель: Камбурова Зарима Идрисовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочие программы среднего общего образования МБОУ «Украинская школа» Симферопольского района Республики Крым разработана в соответствии:

* Федеральным законом №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413»

* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»

- примерной программой воспитания (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 04.08.2020 года № ДГ-1249/об «О внедрении примерной программы воспитания»; одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020г. № 2/20).

- с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Украинская школа» Симферопольского района Республики Крым, утвержденной приказом по школе от 28.08.2020г. № 223;

- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);

Рабочая программа разработана на основе:

– Федерального компонента государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями) для 10-11 классов;

– Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

– Региональной комплексной программы по физическому воспитанию, утвержденной Ученым Советом КРИППО. Протокол №3/4 от 26.08.2015 года. Авторы: Огаркова А.В. – методист УМЛ по воспитательной работе и основам здоровья КРИППО; Пищаева О.А. – учитель физического воспитания ОШ I-III ступеней № 12 г. Симферополя; Вареников А.М. – учитель-методист физического воспитания ОШ I-III ступеней № 12 г. Симферополя; Плохая С.И. - учитель-методист физического воспитания ОШ I-III ступеней № 34 г. Симферополя; Кондратенко В.В. - учитель физического воспитания ОШ I-III ступеней № 4 г. Симферополя; Бердина Е.А. - учитель-методист физического воспитания ОШ I-III ступеней № 17 г. Симферополя.

Количество часов: в неделю 3 часа, за год 102 часа.

УМК:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 – 255 с.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гимнастика	
Теоретические сведения	Обучающийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общефизическая подготовка	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка.	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).

Гимнастика элементами акробатики	с	сдает: комплекс «ГТО».
Легкая атлетика		
Теоретические сведения		Обучающийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;
Специальная физическая подготовка:		выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки.
Бег		выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; эстафетный бег; играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки		выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание		выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски набивного мяча.
Кроссовая подготовка		
Теоретические сведения		Обучающийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка		выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м; сдает: нормы ГТО.
Технико- тактическая подготовка		выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.
Спортивные игры		
Баскетбол		
Теоретические сведения		Обучающийся: владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-

	тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.
Специальная физическая подготовка	выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 3х10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.
Технико-тактическая подготовка	выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и введений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий
Волейбол	
Теоретические сведения	Обучающийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	выполняет: «челночный бег» 3х10 м, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища вперед сидя, поднятие туловища из положения лежа на спине

Технико-тактическая подготовка	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра
Футбол	
Теоретические сведения	обучающийся: владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности
Специальная физическая подготовка	выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке; бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. играет: спортивные игры
Технико-тактическая подготовка	выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); остановки мяча различными способами; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.

	играет: учебная игра, используя изученные действия
--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика.

Высокий, низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30,60,100м). Равномерный бег на учебные дистанции. Прыжки: в длину с места, в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча и гранаты на дальность с разбега. Броски набивного мяча. Упражнения общей физической подготовки. Теоретические сведения.

Гимнастика с элементами акробатики.

Знания современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. .

Кувырок вперед и назад в группировке; гимнастический мост из положения лежа и стоя; стойка на лопатках и голове. Акробатические упражнения и комбинации.

Прыжки на скакалке. Упражнения общей физической подготовки. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Теоретические сведения.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Упражнения без мяча: стойки, передвижения. Упражнения с мячом: броски мяча в корзину одной и двумя руками на месте и в движении, броски с различных точек средней и дальней дистанции. Штрафной бросок и действия игроков при его выполнении.

Упражнения общей физической подготовки. Теоретические сведения.

Волейбол.

Упражнения без мяча: стойки, передвижения, выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая и верхняя прямая подача через сетку. Прием мяча снизу и сверху двумя руками (на месте, в движении; через сетку). Блок, нападающий удар. Упражнения общей физической подготовки. Теоретические сведения.

Футбол.

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча внутренней, внешней частью подъема стопы; передачи мяча. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному и движущемуся мячу. Удары по

воротам головой и ногой. Остановка мяча стопой, бедром, грудью. Жонглирование мячом. Квадрат 4:2 . Пробитие футбольных пенальти. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка.

Техника бега на длинные и средние дистанции. равномерный и медленный бег до 20 мин. Повторный бег на заданных отрезках 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач). Универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега. Упражнения общей физической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Количество контрольных нормативов
1.	Легкая атлетика	21	7
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21	5
3.	Спортивные игры	51	10
	Баскетбол	15	3
	Волейбол	21	4
	Футбол	15	3
4.	Кроссовая подготовка	9	3
	Итого	102	35