МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация РМО «Усть-Удинский район»

МБОУ Молькинская СОШ

Рассмотрено и принято Согласовано Утверждено

На заседании ШМО учителей с зам.по УВР директором школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ приказ № \_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

на 2024 - 2025 учебный год

класс ***10***

учитель ***Платонов Сергей Кириллович***

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе

***Федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 года, ООП СОО МБОУ Молькинская СОШ,***

***Рабочая программа предметной линии учебников В.И.Ляха, 10-11 кл.***

Учебник ***«Физическая культура 10-11 кл.» Лях В.И., Просвещение, 2017г***.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании и 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 способствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1. ***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.***
   1. *Социокультурные основы.*

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

* 1. *Психолого-педагогические основы.*

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

* 1. *Медико-биологические основы.*

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

* 1. *Приемы саморегуляции.*

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

* 1. *Баскетбол.*

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

* 1. *Волейбол.*

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

*1.7. Гимнастика с элементами акробатики.*

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. *Легкая атлетика.*

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1. ***Демонстрировать.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 14,3 | 17,5 |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, к-во раз | 10 | - |
|  |  |  |
| Подтягивания из виса на низкой перекладине, к-во раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

Количество часов по программе \_***101***\_, по учебному плану ***\_101***\_:

В соответствии с планом-графиком работы школы на ***2024 – 2025*** уч.год

Запланировано всего \_***101\_***

***в 1 четверти – 24 часа***

***во 2 четверти – 23 часа***

***в 3 четверти 31 час***

***в 4 четверти – 23 часа***

***в неделю \_3\_ часа;***

**Рабочая программа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела (главы) | Тема урока | Количество часов по программе | Количество часов по плану | Запланированная дата проведения урока | Фактическая дата проведения урока | Примечание |
| **1 четверть** | | | | | | | |
| 1 | ***Легкая атлетика*** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Инструктаж ТБ. | 1 | 1 | 02.09 |  |  |
| 2 | Cпринтерский бег | Низкий старт (30м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | 1 | 04.09 |  |  |
| 3 |  | Низкий старт (30м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | 1 | 05.09 |  |  |
| 4 |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. | 1 | 1 | 09.09 |  |  |
| 5 |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. | 1 | 1 | 11.09 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | 1 | 12.09 |  |  |
| 7 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | 1 | 1 | 16.09 |  |  |
| 8 |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 18.09 |  |  |
| 9 | Метание мяча и гранаты | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | 1 | 1 | 19.09 |  |  |
| 10 |  | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | 1 | 1 | 23.09 |  |  |
| 11 |  | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | 1 | 1 | 25.09. |  |  |
| 12 | ***Гимнастика*** | Повороты в движении. Толчком ног подъем упор на верхнюю жердь. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | 26.09 |  |  |
| 13 | Висы и упоры | ОРУ на месте. Развитие силы. | 1 | 1 | 30.09 |  |  |
| 14 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом. | 1 | 1 | 02.10 |  |  |
| 15 |  | ОРУ с гантелями. Повороты в движении. Висы. | 1 | 1 | 03.10 |  |  |
| 16 |  | ОРУ с гантелями. Развитие силы. | 1 | 1 | 07.10 |  |  |
| 17 |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны в колону по одному в колонну по два. | 1 | 1 | 09.10 |  |  |
| 18 |  | Повороты в движении. Равновесие на верхней жерди. | 1 | 1 | 10.10 |  |  |
| 19 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. | 1 | 1 | 14.10 |  |  |
| 20 |  | Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. | 1 | 1 | 16.10 |  |  |
| 21 |  | ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы. | 1 | 1 | 17.10 |  |  |
| 22 |  | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. | 1 | 1 | 21.10 |  |  |
| 23 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 | 1 | 23.10 |  |  |
| 24 |  | ОРУ с обручами. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 | 1 | 24.10 |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | | |
| 25 |  | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. | 1 | 1 | 06.11 |  |  |
| 26 |  | ОРУ с булавами. Длинный кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | 1 | 1 | 07.11 |  |  |
| 27 |  | ОРУ с булавами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове, прыжок в глубину. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. | 1 | 1 | 11.11 |  |  |
| 28 |  | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове, прыжок в глубину. Прыжок через коня. | 1 | 1 | 13.11 |  |  |
| 29 |  | ОРУ с булавами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове, прыжок в глубину. | 1 | 1 | 14.11 |  |  |
| 30 |  | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове, прыжок в глубину. Прыжок через коня. | 1 | 1 | 18.11 |  |  |
| 31 |  | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 20.11 |  |  |
| 32 |  | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 21.11 |  |  |
| 33 | ***Спортивные игры*** | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 25.11 |  |  |
| 34 | Волейбол | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 27.11 |  |  |
| 35 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар. Учебная игра развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 28.11 |  |  |
| 36 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. | 1 | 1 | 02.12 |  |  |
| 37 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Нижняя подача и нижний прием мяча. | 1 | 1 | 04.12 |  |  |
| 38 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное блокирование. | 1 | 1 | 05.12 |  |  |
| 39 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | 1 | 09.12. |  |  |
| 40 |  | Стойки и передвижения игроков. Учебная игра. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 11.12 |  |  |
| 41 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. | 1 | 1 | 12.12 |  |  |
| 42 |  | Стойки и передвижения игроков. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 16.12 |  |  |
| 43 |  | Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 18.12 |  |  |
| 44 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | 1 | 19.12 |  |  |
| 45 |  | Стойки и передвижения игроков. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | 1 | 1 | 23.12 |  |  |
| 46 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 25.12 |  |  |
| 47 |  | Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 26.12 |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | | |
| 48 |  | Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 09.01 |  |  |
| 49 |  | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 13.01 |  |  |
| 50 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 1 | 15.01 |  |  |
| 51 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | 1 | 1 | 16.01 |  |  |
| 52 |  | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 1 | 1 | 20.01 |  |  |
| 53 | ***Лыжная подготовка*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча | 1 | 1 | 22.01 |  |  |
| 54 |  | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 1 | 1 | 23.01 |  |  |
| 55 |  | Передвижение приставным шагом. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 27.01 |  |  |
| 56 |  | Комбинированные ходы. | 1 | 1 | 29.01 |  |  |
| 57 |  | Попеременный двухшажный ход | 1 | 1 | 30.01. |  |  |
| 58 |  | Одновременный двухшажный ход | 1 | 1 | 03.02 |  |  |
| 59 |  | Одновременный двухшажный ход | 1 | 1 | 05.02 |  |  |
| 60 |  | Попеременный четырехшажный ход | 1 | 1 | 06.02 |  |  |
| 61 |  | Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам | 1 | 1 | 10.02 |  |  |
| 62 |  | Торможение «плугом» | 1 | 1 | 12.02 |  |  |
| 63 |  | Торможение «упором» | 1 | 1 | 13.02 |  |  |
| 64 |  | Поворот на месте махом. | 1 | 1 | 17.02 |  |  |
| 65 |  | Поворот прыжком. | 1 | 1 | 19.02 |  |  |
| 66 |  | Поворот упором. | 1 | 1 | 20.02 |  |  |
| 67 |  | Тренировка на местности. | 1 | 1 | 24.02 |  |  |
| 68 |  | Прохождение дистанции на 4-5 км. | 1 | 1 | 26.02 |  |  |
| 69 |  | Основы техники спусков и подъемов на лыжах. | 1 | 1 | 27.02 |  |  |
| 70 |  | Основы техники подъемов на лыжах | 1 | 1 | 03.03 |  |  |
| 71 | Баскетбол | Правила соревнований по лыжным гонкам. | 1 | 1 | 05.03 |  |  |
| 72 |  | Физическая подготовка лыжников. Основные сведения по тактике лыжных гонок. | 1 | 1 | 06.03 |  |  |
| 73 |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 10.03 |  |  |
| 74 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. | 1 | 1 | 12.03 |  |  |
| 75 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке. | 1 | 1 | 13.03 |  |  |
| 76 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов. Ведение, бросок. | 1 | 1 | 17.03 |  |  |
| 77 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра. | 1 | 1 | 19.03 |  |  |
| 78 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 1 | 1 | 20.03 |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | | |
| 79 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 31.03 |  |  |
| 80 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. | 1 | 1 | 02.04 |  |  |
| 81 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 1 | 1 | 03.04 |  |  |
| 82 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | 1 | 1 | 07.04 |  |  |
| 83 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. | 1 | 1 | 09.04 |  |  |
| 84 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение центрового. | 1 | 1 | 10.04 |  |  |
| 85 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока.Нападение через центрового. | 1 | 1 | 14.04 |  |  |
| 86 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение против зонной защиты. | 1 | 1 | 16.04 |  |  |
| 87 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок полукругом в движении. | 1 | 1 | 17.04 |  |  |
| 88 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 1 | 1 | 21.04 |  |  |
| 89 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание мяча, накрывание мяча). | 1 | 1 | 23.04 |  |  |
| 90 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Добивание мяча. | 1 | 1 | 24.04 |  |  |
| 91 | ***Легкая атлетика*** | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70 | 1 | 1 | 28.04 |  |  |
| 92 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. | 1 | 1 | 30.05 |  |  |
| 93 |  | Cовершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение через центрового. | 1 | 1 | 05.05 |  |  |
| 94 |  | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Челночный бег. Развитие ССК. | 1 | 1 | 07.05 |  |  |
| 95 |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м) Финиширование. | 1 | 1 | 12.05 |  |  |
| 96 |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Развитие ССК. | 1 | 1 | 14.05 |  |  |
| 97 |  | Низкий старт (30м). Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | 1 | 1 | 15.05 |  |  |
| 98 | Метание мяча и гранаты | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. | 1 | 1 | 19.05 |  |  |
| 99 |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие ССК. | 1 | 1 | 21.05 |  |  |
| 100 |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. | 1 | 1 | 22.05 |  |  |
| 101 |  | Повторение урока № 98 | 1 | 1 | 26.05. |  |  |

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г);
2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. « 1101-р;
3. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
4. Учебник *«Физическая культура, 10-11 классы» Лях В.И., Просвещение2017г.*