


к ООП СОО  
МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни» г. Симферополя

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. АМАТУНИ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни» г.  
Симферополя  
Москаленко Н.В. -   
«28 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказ МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни»  
г. Симферополя  
от « 28 » августа 2023г. № 563

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для 10, Б класса

Количество часов в неделю - 2 час, количество часов за год – 68 часа

Уровень - базовый

Учитель: Донская Оксана Анатольевна (I категория )

*Рабочая программа разработана в соответствии с региональной комплексной рабочей программой по физической культуре, 10 класса, базовый уровень*

РАССМОТРЕНО  
школьным методическим объединением  
учителей физической культуры  
МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни» г. Симферополя  
(протокол от «25.08» 2023г. № 2)

г. Симферополь, 2023 год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана и составлена на основе «Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл». Согласно Федеральному перечню учебников к использованию в образовательной деятельности (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых, к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ СОО. Изучение физической культуры в Республике Крым осуществляется по учебникам, внесённым в федеральный перечень: В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2016

Процесс обучения должен реализовываться в соответствии со нижеуказанными нормативными и распорядительными документами. Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: <https://www.gto.ru/document>.

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена 24.12.2018 на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).

Региональные документы

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО»..
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

#### **Место учебного предмета/учебного курса/учебного модуля в учебном плане школы.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе в 10 классе отводится 68 часов. (2 часа в неделю, 34 учебных недели);

#### **Содержание учебного предмета**

**1. Основы знаний о физической культуре:** формирование здорового образа жизни: вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, приемы саморегуляции и навыков закаливания.

**1.2. Баскетбол.** правилами поведения на уроках баскетбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; с историей развития баскетбола; с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола. Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с о беганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок на результат, отбор мяча, учебная игра по всем правилам, стрит бол 3х3. Выполняют: 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 ;выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.

**1.3. Волейбол.** Знакомство: с правилами поведения на уроках волейбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; с историей развития волейбола; с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя) нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).

Правила игры. Технические приемы в баскетболе, тактическая подготовка. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча. : прямая нижняя подача; приёмы мяча, передачи мяча двумя руками снизу; передача мяча сверху двумя руками ; верхняя прямая подача. Выполнение контрольных нормативов

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Технические приемы в волейболе, тактическая подготовка. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.4 Футбол.** знать правила поведения на уроках футбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; со спортивным режимом и питанием юного футболиста; с основными понятиями судейства и арбитража.

Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств *остановки мяча*: совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча*: совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающим действия (финты)*: совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом*; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки,

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Технические приемы в футболе, тактическая подготовка. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

### **1.5. Гимнастика - соблюдение**

правил поведения на уроках гимнастики;

требований к обязательному их соблюдению;

формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях.

Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. Выполняют:

- строевые упражнения, перестроения и организующие команды;

- повороты на месте, налево, направо и кругом;

- общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия;

- комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках, в полушпагат; стойки на голове, на руках с помощью учителя, зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической физической подготовленности занимающихся).

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Комбинация из ранее выученных элементов. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.6. Легкая атлетика.** Правила поведения на уроках физической культуры, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, изучают виды легкой атлетики. Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления. узнают о ведущих спортсменах России по легкой атлетике. Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний. Выполняют: Бег 30м, бег 60м на результат, бег 100-300м; повторный бег 2x200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты. Выполняют прыжок в длину с места на результат. Прыжки на скакалке Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели метание мяча на дальность; метание гранаты.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

**Модуль: спортивная и физическая подготовка** - демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, структурируются по ключевым задачам общего образования, отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности и включают:

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности

- воспитание ценностного отношения к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе

- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
- Воспитание познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития
  - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
  - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку
  - ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей

### **Мегапредметные результаты**

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; — выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия
  - устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений.
  - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  - использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
  - \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Тематическое планирование  
для 10б класса всего 68 часов**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела/модулей</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
1.	<b>Раздел: Основы знаний о физической культуре:</b>	<b>В процессе урока</b>	Приобретают знания об истоках возникновения культуры, как социального явления, о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии,
2	<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>68</b>	
2.1	<b>модуль : Лёгкая атлетика</b>	<b>17</b>	Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики Правила судейства соревнований по легкой атлетике Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный Бег 30 м, 60 м, 100м; <i>Отработка старта</i> по раздельным дорожкам Прыжки в длину с места; Метание малого мяча на дальность (150г);
2.2	<b>Модуль спортивная и физическая подготовка</b>	<b>8</b>	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

2.3	Модуль: гимнастика	10	<p>Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, комплексы упражнений на регулирование массы тела</p> <p>Развитие координационных, силовых способностей и гибкости <i>Юноши:</i> длинный кувырок вперед из упора присев силой стойка на голове, мост, стойка на лопатках</p> <p><i>Девушки:</i> кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p>2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).</p>
2.4	Модуль: баскетбол, волейбол, футбол	33ч	<p>Баскетбол-Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча</p> <p>действий игроков в нападении и защите вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска</p> <p>Волейбол-Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры</p> <p>Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.</p> <p>Передвижения, остановки</p> <p>подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку; на партнера в сетку</p> <p>Футбол-Передвижения: различные</p>



			<p>сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты):</p> <p>вбрасывания мяча</p> <p>жонглирование мячом</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>
--	--	--	---

#### Аннотация рабочей программы

Название рабочей программы	Срок, на который разработана рабочая программа	Краткая характеристика программы
<p>«Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл».</p>	<p>Программа разработана на 1 год; 2 часа в неделю, всего 68часов</p>	<p><u>Составлена на основе:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012года;</li> <li>- Учебного плана МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя на 2022/2023 учебный год;</li> </ul> <p>«Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл». Согласно Федеральному перечню учебников к использованию в образовательной деятельности (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых, к использованию при реализации имеющей государственную аккредитацию общеобразовательных программ СОО. Изучение физической культуры в Республике Крым осуществляется по учебникам, внесённым в федеральный перечень: 10-11классов (авторы В.И. Лях, : Просвещение, 2014).</p>