**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Тандовская средняя общеобразовательная школа»**

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

Руководитель ШМО Зам.по УВР Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МКОУ «Тандовская СОШ» МКОУ «Тандовская СОШ»

Протокол № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М. Зиявудинова **\_\_\_*\_\_\_\_\_\_\_*\_\_\_**Э.А.Исаева

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2021г «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_ 2021г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

**Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А**

**по физическая культура 10 класс**

**учителя**

**Баширханова Ш.Б**

**Количество часов за год -105**

**Количество часов в неделю:3**

**Промежуточных аттестаций: 2**

**2021-2022 уч. год.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса**

      Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 класса» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

      В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный  предмет в средней школе, на его преподавание отводится **105 часа** в год (3 часа в неделю).

**Целью** программы является формирование  физической  культуры личности  школьника  посредством  освоения  основ содержания  физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной  направленностью.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10 класса 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 знании 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.

         Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая  часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии  с федеральным компонентом  учебного плана, региональный компонент. Учитывая   климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы  кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

      Для прохождения теоретических  сведений  выделяется время в процессе уроков.     Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

     В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр.

     Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

**Компетентностный  подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

    В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

      Во **втором блоке**представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

    В **третьем**блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

       Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход**отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическим установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

       Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности,**что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

       Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

      Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся*–*** это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности**является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

       Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности*,*** в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

        Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся:**формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

      В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

      Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией*:*** формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

      С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранений, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

       Стандарт ориентирован на **воспитание**школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса – 3 часа.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Колич. часов** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
|  | **I четверть**  **Основы знаний** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | 1 | 2.09 |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег** | | | | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 4.09 |  |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 7.09 |  |  |
| 4 | Низкий старт | 1 | 9.09 |  |  |
| 5 | Низкий старт | 1 | 11.09 |  |  |
| 6 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | 14.09 |  |  |
| 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | 16.09 |  |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 18.09 |  |  |
| 9. | Развитие скоростной выносливости | 1 | 21.09 |  |  |
|  | **Метание** | | | | | |
| 10. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 23.09 |  |  |
| 11 | Метание мяча на дальность. | 1 | 25.09 |  |  |
| 12. | Метание мяча на дальность. | 1 | 28.09 |  |  |
|  | **Прыжки** | | | | | |
| 13 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | 30.09 |  |  |
| 14 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | 2.10 |  |  |
| 15. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 5.10 |  |  |
| 16. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 7.10 |  |  |
|  | **Длительный бег** | | | | | |
| 17. | Развитие выносливости. | 1 | 9.10 |  |  |
| 18 | Развитие выносливости. | 1 | 12.10 |  |  |
| 19- | Развитие силовой выносливости | 1 | 14.10 |  |  |
| 20 | Развитие силовой выносливости | 1 | 16.10 |  |  |
| 21 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | 19.10 |  |  |
| 22 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | 21.10 |  |  |
| 23 | Переменный бег | 1 | 23.10 |  |  |
| 24 | Переменный бег | 1 | 2.11 |  |  |
| 25 | Гладкий бег | 1 | 6.11 |  |  |
| 26 | Кроссовая подготовка | 1 | 9.11 |  |  |
| 27 | Кроссовая подготовка | 1 | 11.11 |  |  |
|  | ***Баскетбол*** | | | | | |
| 28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 13.11 |  |  |
| 29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки |  | 16.11 |  |  |
| 30 | Ловля и передача мяча. | 1 | 18.11 |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча. | 1 | 20.11 |  |  |
| 32 | Ловля и передача мяча. | 1 | 23.11 |  |  |
| 33 | Ведение мяча | 1 | 25.11 |  |  |
| 34 | Ведение мяча | 1 | 27.11 |  |  |
| 35 | Ведение мяча | 1 | 30.11 |  |  |
| 36 | Бросок мяча | 1 | 2.12 |  |  |
| 37 | Бросок мяча | 1 | 4.12 |  |  |
| 38 | Бросок мяча в движении. |  | 7.12 |  |  |
| 39 | Бросок мяча в движении. |  | 9.12 |  |  |
| 40 | Штрафной бросок. | 1 | 11.12 |  |  |
| 41 | Штрафной бросок. | 1 | 14.12 |  |  |
| 42 | Тактика игры | 1 | 16.12 |  |  |
| 43 | Тактика игры | 1 | 18.12 |  |  |
| 44 | Техника защитных действий. | 1 | 21.12 |  |  |
| 45 | **Промежуточная аттестация №1** | 1 | **23.12** |  |  |
| 46 | Зонная система защиты. | 1 | 25.11 |  |  |
| 47 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | 11.01 |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег** | | | | | |
| 48 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 13.01 |  |  |
| 49 | Низкий старт | 1 | 15.01 |  |  |
| 50 | Низкий старт | 1 | 18.01 |  |  |
| 51 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | 20.01 |  |  |
| 52 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 22.01 |  |  |
| 53 | Развитие скоростной выносливости | 1 | 25.01 |  |  |
|  | ***Волейбол*** | | | | | |
| 54 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 27.01 |  |  |
| 55 | Прием и передача мяча. | 1 | 29.01 |  |  |
| 56 | Прием мяча после подачи | 1 | 01.02 |  |  |
| 57 | Подача мяча. | 1 | 3.02 |  |  |
| 58 | Нападающий удар. | 1 | 5.02 |  |  |
| 59 | Техника защитных действий. | 1 | 8.02 |  |  |
| 60 | Техника защитных действий. | 1 | 10.02 |  |  |
|  | ***Волейбол*** | | | | | |
| 61 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 12.02 |  |  |
| 62 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 15.02 |  |  |
| 63 | Прием и передача мяча. | 1 | 17.02 |  |  |
| 64 | Прием и передача мяча. | 1 | 19.02 |  |  |
| 65 -66 | Прием мяча после подачи | 1 | 22.02 |  |  |
| 66 | Прием мяча после подачи | 1 | 24.02 |  |  |
| 67 | Подача мяча. | 1 | 26.02 |  |  |
| 68 | Подача мяча | 1 | 1.03 |  |  |
| 69 | Подача мяча. | 1 | 3.03 |  |  |
| 70 | Нападающий удар. | 1 | 5.03 |  |  |
| 71 | Нападающий удар. | 1 | 10.03 |  |  |
| 72 | Нападающий удар. | 1 | 12.03 |  |  |
| 73 | Техника защитных действий. | 1 | 15.03 |  |  |
| 74 | Техника защитных действий. | 1 | 17.03 |  |  |
| 75 | Тактика игры. | 1 | 19.03 |  |  |
| 76 | Тактика игры. | 1 | 31.03 |  |  |
| 77 | Тактика игры. | 1 | 2.04 |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Длительный бег** | | | | | |
| 78 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | 5.04 |  |  |
| 79 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | 7.04 |  |  |
| 80 | Развитие выносливости. | 1 | 9.04 |  |  |
| 81 | Развитие выносливости. | 1 | 12.04 |  |  |
| 82 | Переменный бег | 1 | 14.04 |  |  |
| 83 | Переменный бег | 1 | 16.04 |  |  |
| 84-85 | Кроссовая подготовка | 1 | 19.04 |  |  |
| 85 | Кроссовая подготовка | 1 | 21.04 |  |  |
| 86 -87 | Развитие силовой выносливости | 1 | 23.04 |  |  |
| 87 | Развитие силовой выносливости | 1 | 26.04 |  |  |
| 88 | Гладкий бег | 1 | 28.04 |  |  |
|  |
| 89 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 30.04 |  |  |
| 90 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 3.05 |  |  |
| 91 | Низкий старт. | 1 | 5.05 |  |  |
| 92 | Низкий старт. | 1 | 7.05 |  |  |
| 93 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | 10.05 |  |  |
| 94 | **Промежуточная аттестация** | **1** | **12.05** |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 14.05 |  |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | 1 | 17.05 |  |  |
|  |  | | | | | |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 19.05 |  |  |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 21.05 |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | 1 | 24.05 |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | 1 | 26.05 |  |  |
|  | **Прыжки** | | | | | |
| 101 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | 28.05 |  |  |
| 102 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | 31.05 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |