**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«РЖД ЛИЦЕЙ №14»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  педагогическим советом  Протокол № 1  от «30» августа 2024 г. |  | Утверждено  приказом директора РЖД лицея № 14  от «30» августа 2024 г. № 94-ОД  . |

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 10 А, Б, В классов (девушки)**

Составитель: Наумова A.C, учитель физической культуры

г. Иркутск

2024 – 2025 уч. год

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы среднего общего образования частного общеобразовательного учреждения «РЖД лицей № 14» г. Иркутска, реализующей ФГОС СОО.

В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные:**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

- представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

- компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;

- способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные:**

**Регулятивные**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперник

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление.

**Коммуникативные:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Познавательные**

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем органи

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, из- мерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых на- рушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Предметные:**

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Содержание учебного предмета

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Содержание раздела, темы** |
| **Раздел 1.** ***Легкая атлетика*** | 10 | Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 30 м, 60 м на результат. Эстафетный бег. Челночный бег 10х10 м. Бег с преследованием. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м на результат. Техника метания мяча на дальность и точность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Линейные эстафеты, беговые игры. Игра в Русскую лапту, в Футбол. |
| **Раздел 2.** ***Баскетбол*** | 24 | Инструктаж по Т.Б. Техника игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение, 2 шага, бросок. Тактические командные действия. Заслон. |
| **Раздел 3.** ***Гимнастика*** | 8 | Инструктаж по ТБ.Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад. Основные акробатические стойки: стойка на лопатках, гимнастический «мост», стойка на голове. Физические упражнения: подтягивание на низкой, высокой перекладине, прыжки через скакалку, вращение обруча. Строевая подготовка. |
| **Раздел 4.** ***Волейбол*** | 18 | Инструктаж Т.Б по волейболу. Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке волейболиста. Освоение техники перемещений. Верхняя, нижняя передачи.Прием мяча после подачи. Верхняя и нижняя подачи мяча.Подача мяча на точность попадания. Нападающий удар.Техника защитных действий.Совершенствование техники игры в защите. Командные тактические действия. Учебные игры в Волейбол. |
| **Раздел 5.** ***Легкая атлетика*** | 8 | Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 30 м, 60 м на результат. Эстафетный бег. Челночный бег 10х10 м. Бег с преследованием. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м без времени. Техника метания мяча на дальность и точность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Линейные эстафеты, беговые игры. Игра в Русскую лапту, в Футбол. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов | Воспитательное мероприятие |
|  | **Раздел 1.** ***Легкая атлетика*** | 10 |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. | 1 |  |
| 2 | Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |
| 3 | Низкий старт и стартовое ускорение. Игра в лапту. | 1 |  |
| 4 | Учет техники бега на 30 м. | 1 |  |
| 5 | Развитие выносливости и силовых качеств. | 1 |  |
| 6 | Бег 60 м. | 1 |  |
| 7 | Челночный бег (4 х 9 м.) | 1 |  |
| 8 | Игровой урок в русскую лапту. | 1 |  |
| 9 | Блок тесы. | 1 |  |
| 10 | Игровой урок подвижных игр и эстафет. | 1 | Личное первенство в беге на короткие дистанции (30м, 60м), эстафеты (с элементами легкой атлетики). |
|  | **Раздел 2.** ***Баскетбол*** | 24 |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ. Техника игры в баскетбол. | 1 |  |
| 12 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |
| 13 | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |
| 14 | Ведение мяча. | 1 |  |
| 15 | Ловля, передача и ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |
| 16 | Дриблинг. Техника обведения защитника. | 1 |  |
| 17 | Учет техники ведения баскетбольного мяча. | 1 |  |
| 18 | Игровой урок в баскетбол. | 1 |  |
| 19 | Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение мяча. | 1 |  |
| 20 | Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой. | 1 |  |
| 21 | Техника передачи баскетбольного мяча после ведения. | 1 |  |
| 22 | Штрафной бросок. | 1 |  |
| 23 | Учет техники ведения баскетбольного мяча правой и левой рукой. | 1 |  |
| 24 | Броски мяча с различных точек. | 1 |  |
| 25 | Техника передачи, ведения, броска в прыжке. | 1 |  |
| 26 | Учет техники броска баскетбольного мяча после ведения. | 1 |  |
| 27 | Урок подвижных игр, эстафет с баскетбольным мячом. | 1 |  |
| 28 | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча. | 1 |  |
| 29 | Учет техники, скорости и точности передачи. | 1 |  |
| 30 | Игровой урок в баскетбол | 1 |  |
| 31 | Действия игроков в защите. Опека игрока. | 1 |  |
| 32 | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |
| 33 | Взаимодействие защитников и нападающих в игре в баскетбол. Блок тесы. | 1 |  |
| 34 | Эстафеты, подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | Совершенствование ранее разученных технических элементов баскетбола в эстафетах и подвижных играх. |
|  | **Раздел 3.** ***Гимнастика*** | 8 |  |
| 35 | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | 1 |  |
| 36 | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 |  |
| 37 | Техника выполнения акробатических упражнений в комплексе. | 1 |  |
| 38 | Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 39 | Стойка на лопатках. | 1 |  |
| 40 | Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 41 | Техника опорного прыжка. | 1 |  |
| 42 | Блок тесы. | 1 | Выполнение комбинации вольных (акробатических) упражнений в комплексе. |
|  | **Раздел 4.** ***Волейбол*** | 18 |  |
| 43 | Инструктаж по ТБ на уроках волейбола | 1 |  |
| 44 | Техника перемещения в стойке. Обучение игре в волейбол. | 1 |  |
| 45 | Обучение технике верхней передачи. | 1 |  |
| 46 | Закрепление техники верхней передачи. | 1 |  |
| 47 | Обучение технике нижней передачи. | 1 |  |
| 48 | Закрепление техники нижней передачи. | 1 |  |
| 49 | Совершенствование техники верхней и нижней передачи. | 1 |  |
| 50 | Игровой урок в пионербол. | 1 |  |
| 51 | Учет техники верхней передачи. | 1 |  |
| 52 | Учет техники нижней передачи. | 1 |  |
| 53 | Игровой урок в пионербол. | 1 |  |
| 54 | Обучение технике нижней прямой и боковой подачи. | 1 |  |
| 55 | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи. | 1 |  |
| 56 | Обучение технике верхней прямой подачи. | 1 |  |
| 58 | Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 1 |  |
| 58 | Техника нижней прямой, боковой и верхней прямой подачи. | 1 |  |
| 59 | Игровой урок в пионербол с элементами волейбола. | 1 |  |
| 60 | Блок тесы. | 1 | Совершенствование техники игры волейбол в учебной игре, в эстафетах с элементами волейбола. |
|  | **Раздел 5.** ***Легкая атлетика*** | 8 |  |
| 61 | Инструктаж по Т.Б. | 1 |  |
| 62 | Упражнения на перекладине. | 1 |  |
| 63 | Учет техники бега на 30м. | 1 |  |
| 64 | Развитие выносливости и силовых качеств. | 1 |  |
| 65 | Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | 1 |  |
| 66 | Блок тесы. | 1 | Командные соревнования в игре «Русская лапта». Легкоатлетическая эстафета (4х100м.) с передачей эстафетной палочки. |
| 67 | Резервный урок. | 1 |  |
| 68 | Резервный урок. | 1 |  |

**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**

Правообладатель электронного образовательного ресурса/ЭОР

ООО «Учи.ру» https://uchi.ru/teachers/lk/main

АО «Издательство «Просвещение»

Платформа образования CoreApp.ai

Российская электронная школа https://resh.edu.ru/