

<p>Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «29» августа 2022г.</p>	<p>Согласовано зам.директора по УВР _____ Сидулова Е.Н. «30» августа 2022г.</p>	<p>Утверждаю Директор школы _____ Утриванова Н.М. Приказ № 103/5 от «31» августа 2022г.</p>
---	---	---

Рабочая программа

Наименование учебного предмета _____ Физическая культура _____

Класс _____ 10 _____

Уровень общего образования _____ основное общее _____

Уровень программы _____ базовый _____

Учитель _____ Серебряков Владимир Васильевич _____

Срок реализации программы _____ 2022-2023 учебный год _____

Количество часов по учебному плану: всего _____ 102 _____ часа в год,

в неделю _____ 3 _____ часа.

Рабочую программу составил Серебряков В.В.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Основное содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

2. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Футбол

Терминология футбола. 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 футболом.

5. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Коли ч часов	Дата проведения	
			По план у	Фак т
Легкая атлетика				
1	Правила безопасности по лёгкой атлетике	1		
2	Техника игровых приёмов	1		
3	Техника стартового разгона	1		
4	Прыжок в длину с места	1		
5	Техника прыжка в длину	1		
6	Эстафетный бег	1		
7	Метание гранаты	1		
8	Учет по метанию гранаты	1		
9	Техника бега на длинные дистанции.	1		
10	Полоса препятствий	1		
11	Техника бега на длинные дистанции	1		
12	Полоса препятствий	1		
Баскетбол				
13	Техника безопасности по баскетболу	1		
14	Ведение мяча с изменением скорости	1		
15	Ведение и остановка мяча	1		
16	Ведения мяча с изменением направления	1		
17	Ведения мяча с изменением высоты отскока	1		
18	Техника остановки двумя шагами	1		
19	Повороты кругом в движении	1		
20	Совершенствование техники поворота кругом в движении	1		
21	Учебно-тренировочная игра	1		
22	Учебно-тренировочная игра	1		
23	Двухсторонняя игра в баскетболе	1		
24	Подтягивание	1		
25	Броски и ловля мяча.	1		
26	Учет по подтягиванию	1		

27	Двигательная подготовленность.	1		
Гимнастика				
28	Правила безопасности по гимнастике	1		
29	Переворот в упор на низкой перекладине.	1		
30	Акробатические упражнения	1		
31	Лазание по канату.	1		
32	Опорный прыжок.	1		
33	Опорный прыжок.	1		
34	Переворот в упор на перекладине.	1		
35	Упражнения на перекладине.	1		
36	Упражнения на брусьях.	1		
37	Переворот в упор силой с подтягивания.	1		
38	Переворот в упор из виса с подтягивания	1		
39	Техника опорного прыжка	1		
40	Соскок назад на высокой перекладине	1		
41	Техника опорного прыжка и подъёма в упор силой.	1		
42	Комбинация на брусьях.	1		
43	Освоение опорного прыжка через коня.	1		
44	Преодоление 5 препятствий.	1		
45	Техника лазания по канату	1		
46	Освоение лазания по канату на руках.	1		
47	Освоение опорного прыжка через коня.	1		
Лыжная подготовка				
48	ПТБ по лыжам . Оказание первой помощи при обморожении.	1		
49	Двигательная подготовленность.	1		
50	Техника попеременного двух-шажного хода	1		
51	Прохождение дистанции 1 км.	1		
52	Одновременный одношажный ход.	1		
53	Одновременный двушажный ход.	1		
54	Прохождение дистанции 2 км.	1		
55	Попеременный четырех-шажный ход.	1		
56	Попеременный двухшажный ход.	1		
57	Прикидки на 2 и 3 км	1		
58	Спуски и подъёмы с торможениями и поворотами	1		
59	Соревнования на 2 и 3 км	1		
60	Прохождение дистанции 5 км	1		
61	Техника изученных ходов	1		
62	Лыжные ходы с учетом рельефа местности	1		
63	Катания с горки	1		
64	Прохождение дистанции 5-6 км.	1		
65	Контрольное соревнования	1		
Волейбол				

66	Теория и методика игры «Волейбол»	1		
67	Учебные игры	1		
68	Приёмы мяча сверху и снизу.	1		
69	Упражнения в парах.	1		
70	Верхняя прямая подача в волейболе	1		
71	Учебная игра в волейбол.	1		
72	Двухсторонняя игра.	1		
73	Технические действия в спортивных играх.	1		
74	Тактические действия в спортивных играх.	1		
75	Игра в волейбол.	1		
76	Нападающий удар и блокирование .	1		
77	Челночный бег.	1		
78	Игра в волейбол.	1		
	Баскетбол			
79	Теория и методика игры «Баскетбол»	1		
80	Упражнения в баскетболе.	1		
81	Двигательная подготовленность.	1		
82	Бросок в кольцо.	1		
83	Ведение мяча изменением направления.	1		
84	Введение мяча с изменением отскока.	1		
85	Бросок мяча в кольцо в прыжке.	1		
86	Бросок в кольцо после двух шагов.	1		
	Легкая атлетика			

87	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1		
88	Повтор разбега в высоту.	1		
89	Учет по прыжкам в высоту.	1		
90	Техника безопасности на площадке.	1		
91	Техника бега на короткие дистанции.	1		
92	Техника метания гранаты.	1		
93	Метание гранаты и прыжки в длину.	1		
94	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
95	Учет по метанию гранаты	1		
96	Техника бега на длинные дистанции.	1		
97	Учет по прыжкам в длину с разбега.	1		
98	Бег на 3000 и 2000 м.	1		
99	Километры здоровья.	1		
100	Двигательная подготовленность.	1		
101	Итоги успеваемости	1		
102	Правила поведения на открытых водоемах	1		