

Ростовская область, Октябрьский (сельский) район ст. Бессергеновская
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №41
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 41

Приказ от 25.08.22 №179

Медный А.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования: среднее общее, 10 класс

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

УМК: Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учебник: базовый уровень / В.И. Лях – 5-е изд., – М.: Просвещение, 2018- 255 с.: ил.

Учитель Медный Алексей Петрович

Ф.И.О.

2022-2023 учебный год

Название рабочей программы	Класс	УМК	Кол-во часов для изучения	Автор/составитель программы (Ф.И.О.)
Программа среднего общего образования по физической культуре	10	1. <u>Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учебник: базовый уровень / В.И. Лях – 5-е изд., – М.: Просвещение, 2018- 255 с.: ил.</u>	102	Автор <u>Лях В.И.</u> / Медный А.П.

**Планируемые результаты освоения программы
учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе.**

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения во время чрезвычайных ситуаций;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

Содержательная линия «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Содержательная линия «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы утренней гимнастики;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Содержательная линия «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Краткое содержание учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе.

Основное содержание темы	Содержание воспитательного потенциала на уроке
Легкая атлетика (16 часов)	
<p>Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовый разгон, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту с 7–9 шагов. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
Футбол (8 часов)	
<p>Терминология футбола Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств. Удары внешней и внутренней стороной стопы. Удары серединой и внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъёма, подошвой. Ведение мяча различными способами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
Гимнастика (33 часа)	
<p>Инструктаж по ТБ .ОРУ в движении. Строевой шаг. Построение в шеренгу ,колонну. Перестроения в шеренгах и колоннах. Передвижения строем ,смыкания и размыкание</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное;

<p>стоя. Развитие координационных способностей. Акробатика. Кувырок вперед и назад, ОРУ в движении. Стойка на голове. Мост из положения стоя. Эстафеты. Опорный прыжок. Висы и упоры. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
Волейбол (16 часов)	
<p>Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону. Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками после подачи. Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
Баскетбол (14 часов)	
<p>Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. Оценка техники броска снизу в движении. Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Разучить нападение быстрым прорывом. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
Гандбол (8 часов)	
<p>Технику игры в гандбол составляют специальные приемы, выполняемые на месте и в движении. В зависимости от того, какую роль выполняют игроки на площадке - атакуют ворота противника или перешли к обороне, технику игры необходимо разделять на технику нападения и технику защиты. Техника нападения. К основным техническим приемам игры в нападении относятся передвижения, передача, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны. Они выполняются игроками индивидуально и коллективно как на месте, так и в движении. Техника защиты. К основным техническим приемам игры в защите относятся защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча, игра вратаря.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
Элементы единоборств (6 часов)	
<p>Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки. Развитие координационных способностей: подвижные игры. Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое

**Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе**

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Д/з
	План	Факт			
Легкая атлетика-8 часов					
1	01.09		Т./Б. на уроках физической культуры. Правовые основы ф./к. и спорта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	§21
2	06.09		Ф./К. и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Контроль техники бега на 60 м.	1	§21
3	07.09		Способы регулирования и контроля физических нагрузок. Контроль техники бега на 100 м.	1	§21
4	08.09		Техника метания гранаты с разбега на дальность.	1	§21
5	13.09		Совершенствование техники метания гранаты. Финальное усилие.	1	§21
6	14.09		Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	1	§21
7	15.09		Контроль техники метания гранаты с полного разбега.	1	§21
8	20.09		Контроль техники и тактики бега на 1000 м.	1	§21
Баскетбол – 7 часов					
9	21.09		ТБ на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, ловли и передач.	1	§16
10	22.09		Совершенствование техники ведения мяча и бросков по кольцу.	1	§16
11	27.09		Совершенствование техники выполнения стандартных положений. Техника и тактика защиты. Правила соревнований.	1	§16
12	28.09		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований.	1	§16
13	29.09		Технические и тактические действия в игре по правилам.	1	§16
14	04.10		Технические и тактические действия в игре по правилам.	1	§16
15	05.10		Контрольные тесты по баскетболу. Игра по правилам.	1	§16
Волейбол-6 часов					
16	06.10		Правила ТБ на занятиях по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Правила волейбола.	1	§18
17	11.10		Совершенствование техники подач. Правила волейбола.	1	§18
18	12.10		Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Правила волейбола.	1	§18
19	13.10		Совершенствование технических и тактических защитных действий в игре. Двусторонняя игра.	1	§18
20	18.10		Совершенствование технических и тактических действий в нападении. Двусторонняя игра.	1	§18
21	19.10		Контрольное тестирование по волейболу. Двусторонняя игра.	1	§18
Гандбол-4 часа					
22	20.10		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила гандбола.	1	§17
23	25.10		Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	1	§17
24	26.10		Совершенствование техники бросков мяча. Правила гандбола.	1	§17
25	27.10		Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.	1	§17
Гимнастика-2 часа.					
26	08.11		Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование висов и упоров. Техника лазания по канату.	1	§20
27	09.11		Техника выполнения подъёма переворотом. Контрольное тестирование по ОФП.	1	§20
Футбол-4 часа.					
28	10.11		Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления.	1	§19
29	15.11		Совершенствование техники удара по воротам по неподвижному и движущемуся мячу.	1	§19
30	16.11		Технические и тактические действия в игре по правилам.	1	§19
31	17.11		Контрольные тесты по футболу. Игра по правилам.	1	§19
Легкая атлетика-8 часов.					
32	22.11		Совершенствование техники прыжка в высоту. Настольный теннис.	1	§21
33	23.11		Контроль техники прыжка в высоту. Настольный теннис.	1	§21
34	24.11		ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Техника и тактика кроссового бега на 1500 м.	1	§21
35	29.11		Техника и тактика кроссового бега на 2000 м.	1	§21
36	30.11		Техника и тактика кроссового бега на 2500 м.	1	§21
37	01.12		Техника и тактика кроссового бега на 3000 м. Выполнение контрольных тестов по ОФП.	1	§21
38	06.12		Техника и тактика кроссового бега на 3200 м.	1	§21
39	07.12		Техника и тактика кроссового бега на 3500 м.	1	§21
Гимнастика-6 часов.					
40	08.12		Совершенствование техники опорных прыжков.	1	§20
41	13.12		Совершенствование техники опорных прыжков.	1	§20
42	14.12		Контроль техники опорного прыжка.	1	§20

43	15.12		Техника выполнения длинного кувырка через препятствие.	1	§20
44	20.12		Совершенствование техники выполнения длинного кувырка через препятствие.	1	§20
45	21.12		Контроль техники выполнения длинного кувырка через препятствие.	1	§20
Элементы единоборств-3 часа.					
46	22.12		Совершенствование приёмов самообороны. Приёмы борьбы в партере.	1	§23
47	27.12		Совершенствование приёмов борьбы в партере. Приёмы борьбы стоя.	1	§23
48	28.12		Совершенствование приёмов борьбы стоя. Защита от ударов ножом сверху.	1	§23
Гимнастика-6 часов.					
49	10.01		Стойка на руках, кувырок назад через стойку.	1	§20
50	11.01		Совершенствование техники бокового переворота.	1	§20
51	12.01		Контроль техники выполнения бокового переворота 2-3 раза слитно.	1	§20
52	17.01		Техника прыжка в глубину. (150-180 см.) Комбинации из изученных элементов.	1	§20
53	18.01		Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных элементов.	1	§20
54	19.01		Контроль техники выполнения составленных комбинаций.	1	§20
Элементы единоборств-3 часа.					
55	24.01		Совершенствование приёмов борьбы стоя. Защита от удара кулаком в голову.	1	§23
56	25.01		Совершенствование техники и тактики борьбы. Борьба за выгодный захват.	1	§23
57	26.01		Освобождение от захватов. ОФП и СФП.	1	§23
Гимнастика-17 часов					
58	31.01		Техника и тактика кроссового бега на 1200 м.	1	§20
59	01.02		Техника и тактика кроссового бега на 1400 м.	1	§20
60	02.02		Техника и тактика кроссового бега на 1600 м.	1	§20
61	07.02		Техника и тактика кроссового бега на 2000 м.	1	§20
62	08.02		Техника и тактика кроссового бега на 2500 м.	1	§20
63	09.02		Техника и тактика кроссового бега на 3000 м.	1	§20
64	14.02		Техника и тактика кроссового бега на 3500 м.	1	§20
65	15.02		Техника и тактика кроссового бега на 4000 м.	1	§20
66	16.02		Техника и тактика кроссового бега на 4500 м.	1	§20
67	21.02		Техника и тактика кроссового бега на 5000 м.	1	§20
68	22.02		Совершенствование технике эстафетного бега. Спортивная эстафета.	1	§20
69	28.02		Контроль техники челночного бега 3x10.	1	§20
70	01.03		Техника метания диска.	1	§20
71	02.03		Совершенствование техники метания диска.	1	§20
72	07.03		Совершенствование техники метания диска.	1	§20
73	09.03		Контроль техники метания диска.	1	§20
74	14.03		Совершенствование техники толкания ядра.	1	§20
Футбол-4 часа.					
75	15.03		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Выполнение стандартов.	1	§19
76	16.03		Совершенствование техники и тактики защитных действий. Отбор подкатом.	1	§19
77	21.03		Совершенствование техники и тактики действий в нападении. Игра головой.	1	§19
78	22.03		Контрольное тестирование. Правила соревнований.	1	§19
Гимнастика-2 часа.					
79	23.03		Характеристика основных средств формирования правильной осанки.	1	§20
80	04.04		Контроль техники выполнения обще развивающих упражнений.	1	§20
Волейбол-10 часов.					
81	05.04		Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.	1	§18
82	06.04		Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра.	1	§18
83	11.04		Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра.	1	§18
84	12.04		Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра.	1	§18
85	13.04		Совершенствование тактики игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1	§18
86	18.04		Совершенствование тактики игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1	§18
87	19.04		Совершенствование тактики игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1	§18
88	19.04		Совершенствование тактики игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1	§18
89	25.04		Контрольное тестирование по волейболу. Правила соревнований.	1	§18
90	26.04		Контрольное тестирование по волейболу. Правила соревнований.	1	§18
Баскетбол-7 часов.					
91	27.04		Совершенствование техники передвижений. Двусторонняя игра.	1	§16
92	02.05		Совершенствование техники ловли и передач мяча. Двусторонняя игра.	1	§16
93	03.05		Совершенствование техники бросков по кольцу разными способами. Двусторонняя игра.	1	§16
94	04.05		Совершенствование технических и тактических приёмов в защите.	1	§16

95	10.05		Совершенствование технических и тактических приёмов в нападении.	1	§16
96	11.05		Совершенствование технических и тактических приёмов в игре.	1	§16
97	16.05		Контрольное тестирование по баскетболу. Правила соревнований.	1	§16
Ганбол-4 часа.					
98	17.05		Совершенствование техники действий в нападении.	1	§17
99	18.05		Совершенствование техники защитных действий.	1	§17
100	23.05		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	§17
101	24.05		Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники и тактики игры.	1	§17
102	25.05		Вредные привычки и их профилактика. Контрольное тестирование по гандболу. Правила соревнований.	1	§17