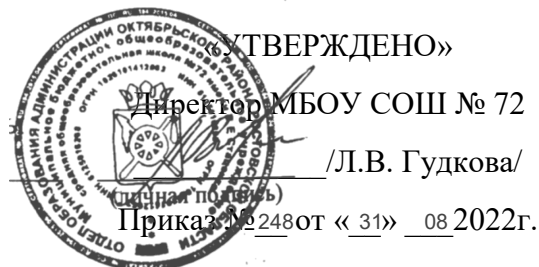


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 72 имени В.Е. Стаценко

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
(протокол №1 от 31.08.2022г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 10 класс
на 2022-2023 учебный год

УМК: Физическая культура, В.И. Лях, «просвещение» 2018г

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов: 102 ч.

Учитель: *Лихолетов Д.А., физическая культура*

(подпись)

Руководитель школьного методического объединения: _____/Петрова
А.П.

(подпись)

2022г
ст.Кривянская

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры;

4. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;

5. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

6. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

7. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

1.2 Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

3. Смысловое чтение.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

Коммуникативные УУД:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).

Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;

оперировать данными при решении задачи;

выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

1.3 Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями

со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование

занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие

выносливости, силы, быстроты, координации движений Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	26	5	9
Баскетбол	18	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	19	3	3
Волейбол	16	4	0
Кроссовая подготовка	23	1	1
Итого:	102	17	14

4.Календарно- тематическое планирование.

№ п\п	Дата урока	Тема урока	Количество часов
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1.	01.09.	Инструктаж по технике безопасности	
2.	05.09	Оказание первой помощи.	1
3.	07.09	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1
4.	08.09	Бег с ускорением. Бег (60м, 100м). Встречная эстафета.	1
5.	09.09	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)	1
6.	12.09	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1
7.	15.09	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1
8.	16.09	Бег 100 метров (2 – 3 повторения).Контроль в беге на 100 метров.	1
9.	19.09	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега	1

		на точность приземления.	
10.	21.09	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
11.	22.09	ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	1
12.	26.09	Прыжок в длину с разбега на результат. Контроль прыжка в длину.	1
13.	28.09	Инструктаж по ТБ. Метание гранаты с места на дальность.	1
14.	29.09	Метание гранаты с места в цель с 7 м.	1
15.	03.10	Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1
16.	05.10	Метание гранаты на результат.	1
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	
17	06.10	ОРУ. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м).	1
18	10.10	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м).	1

19	12.10	ОРУ. Равномерный бег (7 мин.).	1
20	13.10	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 8 мин).	1
21	17.10	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 9мин).	1
22	19.10	ОРУ в движении. Кросс 2 км. Без учета времени.	1
23	20.10	ОРУ в движении. Равномерный бег. Эстафеты с предметами.	1
24	24.10	ОРУ в движении. Работа рук во время бега.	1
25	26.10	ОРУ в движении. Вынос бедра во время бега.	1
26	27.10	ОРУ в движении. Постановка стопы во время бега.	1
27	07.11	ОРУ в движении. Бег 3 км. Без учета времени.	1
28	09.11	Туристические походы. Контроль в беге на 3000 метров.	1
		Подвижные игры. Спортивные игры.	
29	10.11	Инструктаж по ТБ. Обучение ловли и передачам мяча стоя.	1
30	14.11	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах.	1
31	16.11	Передача мяча через сетку.	1
32	17.11	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку.	1

33	21.11	Правила игры в «Волейбол»	1
34	23.11	Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Волейбол».	1
35	24.11	Игра в «Волейбол» по правилам. Контроль элементов игры.	1
36	28.11	Ведение б/м. на месте. Передача б/м. от груди двумя руками.	1
37	30.11	Ведение б/м. в движении с изменением направления движения.	1
38	01.12	Передача и ловля мяча с продвижением вперёд.	1
39	05.12	Обучение броску мяча в кольцо от плеча.	1
40	07.12	Ведение мяча. Остановка. Бросок мяча в кольцо.	1
41	08.12	Обучение технике отбора мяча.	1
42	12.12	Изучение технике дриблинга, игра по правилам.	1
43	14.12	Контроль элементов игры в баскетбол.	1
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	
44	15.12	Инструктаж по ТБ. Обучение комбинации на матах.	1
45	19.12	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание рук из положения лёжа за 30	1

		секунд.	
46	21.12	Лазание по канату на количество повторений.	1
47	22.12	Передвижение на руках с помощью партнёра	1
48	26.12	Стойка на руках, кувырок вперед	1
49	28.12	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора)	1
50	09.01	Повороты направо-налево на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Эстафета с элементами акробатики.	1
51	11.01	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
52	12.01	Стойка на голове (м). Мост из положения стоя с помощью и без (д).	1
53	16.01	ОРУ. Перестроение из одной шеренги в две шеренги. Развитие силовых качеств.	1
54	18.01	Упражнение на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
55	19.01	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника.	1
56	23.01	Комплекс корригирующих упражнений для мышц спины.	1
57	25.01	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд	1
58	26.01	Обучение опорному прыжку через «козла» (разбег, наскок, толчок).	1
59	30.01	Измерение функциональных резервов	1

		организма	
60	01.02	ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, сгибание разгибание рук из упора лежа).	1
61	02.02	Контроль опорного прыжка через «козла».	1
62	06.02	Контроль силовых качеств (подтягивание, сгибание разгибание рук из упора лежа).	1
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)	
63	08.02	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля передача мяча на месте.	1
64	09.02	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
65	13.02	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
66	15.02	Ловля и передача мяча в движении. Бросок двумя руками от груди.	1
67	16.02	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом.	1
68	20.02	Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных качеств.	1
69	22.02	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
70	27.02	ОРУ. Бросок мяча в кольцо одной рукой от	1

		плеча.	
71	01.03	Контроль элементов игры в баскетбол.	1
72	02.03	Инструктаж по ТВ. Элементов техники перемещений в волейбольной стойке.	1
73	06.03	Бросок в/м вверх и ловля. Передача в/м в парах. Игра «Волейбол».	1
74	09.03	Комбинаций из основных элементов передвижений. Игра «Волейбол».	1
75	13.03	ОРУ. Игра «Волейбол». Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	1
76	15.03	ОРУ. Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар). Игра «Волейбол».	1
77	16.03	ОРУ. Развития скоростных качеств. Игра «Волейбол».	1
78	20.03	ОРУ. Судейство игры в волейбол. Тактика позиционного нападения. Игра «Волейбол».	1
79	22.03	ОРУ. Контроль элементов игры в в/б. Игра «Волейбол»	1
80	23.03	Контроль игры «Волейбол» по правилам.	1
		ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	
81	03.04	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой движений.	1
82	05.04	Развитие скоростных качеств. Челн. бег 3*10 м.	1
83	06.04	ОРУ. Прыжок в длину с/р. Бег на скорость 30м. с высокого старта.	1

84	10.04	ОРУ. Прыжок в длину с/р. на результат.	1
85	12.04	ОРУ. Обучение метанию мяча в цель с 7 м.	1
86	13.04	Контроль скоростных качеств, прыжка в длину с/р. Метания мяча в цель.	1
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	
87	17.04	Бег 1000 метров (м), (д). Техника бега.	1
88	19.04	Бег 500 метров (м), (д). Техника низкого старта.	1
89	20.04	Бег 60 метров. Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м).	1
90	24.04	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Полоса препятствий.	1
91	26.04	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 7 мин). Прыжки через скакалку.	1
92	27.05	ОРУ в движении. Чередование бега и ходьбы (100 м. бега, 50 м. ходьбы).	1
93	03.05	ОРУ в движении. Чередование бега и ходьбы (100 м. бега, 50 м. ходьбы).	1
94	04.05	ОРУ в движении. Чередование бега и ходьбы (100 м. бега, 50 м. ходьбы).	1
95	10.05	Контроль выносливости: бег 1 км. на время.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
96	11.05	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1

97	15.05	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег 100 м. с высокого старта.	1
98	17.05	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
99	18.05	Спортивно-оздоровительная деятельность	1
100	22.05	Развитие общей выносливости	1
101	24.05	Бег по прямой 3км	1
102	25.05	Бег по прямой 5км	1
		Итого за год:	102

Согласно учебному плану основного МБОУ СОШ №72, и календарному графику работы МБОУ СОШ №72 на 2022-2023 и расписанию учебных занятий на 2022-2023 учебный год планируемое количество учебных часов по предмету «Физическая культура» в 10 классе составляет-102 часа.

**Лист корректировки рабочих(ей) программ(ы) по
физической культуре**

Класс/ предмет /учитель	Наименован ие раздела/Тем а урока	Дата проведени я	Причина корректиро вки	Мероприят ия по корректир овке	Дата проведения по факту