

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
Приказ от 31.08.2022 № 111
_____ А.Д. Цуриков
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

Среднее общее образование: 10 класс

Количество часов: 102

УМК: Физическая культура 10-11 классы Лях В.И., Зданевич А.А.
М., «Просвещение».

Учитель: Мароховская Людмила Васильевна

(ФИО учителя)

(подпись)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по ... (название предмета) в ... классе отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

1) Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней),
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

2) Патриотическое воспитание:

- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране,

3) Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4) Эстетическое воспитание:

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества;
- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5) Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6) Трудовое воспитание:

- воспитание уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирование умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействие профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии
- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7) Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их

- возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

8) Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

Основы знаний о физической культуре

История физической культуры. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. История возрождения ГТО. *Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Легкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения (Спринтерский бег, эстафетный бег ч.б-3*10 м), Прыжковые упражнения (Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнут ноги»). Упражнения в метании (Метание мяча и гранаты).

Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Кроссовый бег. Бег на средние дистанции. Бег 3000м-м; 2000м – д. Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий. Бег 22 мин.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками). Акробатические упражнения и комбинации (Висы. Упоры. Опорный прыжок).

Волейбол

Правила игры в волейбол. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол

Баскетбол. Правила баскетбола. Инструктаж по ТБ. Остановки, передвижения игрока. Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча Штрафной бросок. Игровые задания Учебная игра

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

Тема	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Ценности научного познания Духовно-нравственное воспитание
Легкая атлетика	11	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Кроссовая подготовка	10	Эстетическое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Духовно-нравственное воспитание:
Гимнастика с элементами акробатики	21	Патриотическое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Трудовое воспитание:
Волейбол	21	Экологическое воспитание Трудовое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

Баскетбол	17	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Футбол	4	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Кроссовая подготовка	7	Экологическое воспитание Трудовое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
Легкая атлетика	11	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Итого	102	

4. Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе.

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
1 полугодие. 1 четверть.			
Легкая атлетика (11 часов)			
1	01.09	Инструктаж по ТБ легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег .	1
2	02.09	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3	06.09	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	08.09	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
5	09.09	Бег на результат (100 м).	1
6	13.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
7	15.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
8	16.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1
9	20.09	Метание мяча и гранаты	1
10	22.09	Метание мяча и гранаты	1
11	23.09	Метание гранаты на результат.	1
Кроссовая подготовка(10 часов)			
12	27.09	Инструктаж по ТБ .Бег по пересеченной местности .Преодоление препятствий Бег (20мин-м;15 мин -д)	1
13	29.09	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег (1

		20мин -м;15 мин -д)	
14	30.09	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег (22мин -м;16 мин -д)	1
15	04.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег (22мин -м;16мин -д)	1
16	06.10	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег (23мин -м;17 мин -д)	1
17	07.10	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег (23мин -м;18 мин -д)	1
18	11.10	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег (23мин -м;18 мин -д)	1
19	13.10	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег (23мин)	1
20	14.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. (23мин)	1
21	18.10	Бег по пересеченной местности. Бег 3000м-м; 2000м – д. на результат.	1
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)			
22	20.10	Инструктаж по ТБ гимнастики. Висы. Упоры. Строевые упражнения .	1
23	21.10	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1
		2 четверть	
24	25.10	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1
25	27.10	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1
26	08.11	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1
27	10.11	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1
28	11.11	Висы. Упоры. Строевые упражнения	1
29	15.11	Висы. Упоры. Строевые упражнения	1
30	17.11	Висы. Упоры. Строевые упражнения	1
31	18.11	Висы. Упоры. Строевые упражнения. Выполнение комбинации упражнений	1
32	22.11	Висы. Упоры. Строевые упражнения. Оценка техники выполнения висов.	1
33	24.11	Акробатические упражнения. Опорный прыжок .	1
34	25.11	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1
35	29.11	Акробатические упражнения на оценку. Опорный прыжок	1
36	01.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.(оценка)	1
37	02.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1
38	06.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
39	08.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1
40	09.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1
41	13.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок на оценку.	1
42	15.12	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	1
Волейбол(21 час)			
43	16.12	Правила игры в волейбол. Инструктаж по ТБ волейбола.	1
44	20.12	Передача мяча сверху двумя руками .	1

45	22.12	Передача мяча сверху двумя руками .	1
46	23.12	Передача мяча сверху двумя руками .	1
47	27.12	Передача мяча сверху двумя руками .	1
		3 четверть	
48	10.01	Передача мяча сверху двумя руками .	1
49	12.01	Оценка техники передачи мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками.	1
50	13.01	Прием мяча снизу двумя руками.	1
51	17.01	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками после подачи.	1
52	19.01	Нижняя прямая подача мяча.	1
53	20.01	Нижняя прямая подача мяча	1
54	24.01	Нижняя прямая подача мяча	1
55	26.01	Нижняя прямая подача мяча. Оценка техники нижней прямой подачи.	1
56	27.01	Нижняя прямая подача мяча. Оценка техники нижней прямой подачи.	1
57	31.01	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
58	02.02	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
59	03.02	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
60	07.02	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
61	09.02	Оценка техники нападающего удара. Игра учебная.	1
62	10.02	Учебная игра.	1
63	14.02	Учебная игра.	1
		Баскетбол(21 час)	
64	16.02	Инструктаж по ТБ Правила баскетбола. Остановки, передвижения игрока. Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Бросок мяча в движении.	1
65	17.02	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Бросок мяча в движении.	1
66	21.02	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1
67	28.02	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1
68	02.03	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1
69	03.03	Оценка техники ведения мяча.	1
70	07.03	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1
71	09.03	Оценка техники передачи мяча.	1
72	10.03	Штрафной бросок. Игровые задания	1
73	14.03	Штрафной бросок. Игровые задания	1
		4 четверть.	
74	16.03	Штрафной бросок. Игровые задания	1
75	17.03	Штрафной бросок. Игровые задания	1
76	21.03	Штрафной бросок. Игровые задания	1
77	23.03	Выполнение штрафного броска на оценку. Игровые задания	1

78	24.03	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра	1
79	04.03	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра	1
80	06.04	Сочетание приемов ведения, передачи. броска мяча. Учебная игра	1
Футбол (4 часа)			
81	07.04	Сочетание приемов. Двусторонняя игра.	1
82	11.04	Удары головой и ногой. Остановка мяча.	1
83	13.04	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях.	1
84	14.04	Оценка игровой деятельности.	1
Кроссовая подготовка(7 часов.)			
85	18.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий. Бег 22 мин.	1
86	20.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий Бег 22 мин.	1
87	21.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий Бег 23 мин.	1
88	25.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий Бег 23 мин.	1
89	27.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий Бег 23 мин.	1
90	28.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий Бег 23 мин.	1
91	02.05	Бег по пересеченной местности. Бег 3000м на результат.	1
Легкая атлетика(11 часов).			
92	04.05	Инструктаж по ТБ легкой атлетики. Спринтерский бег.	1
93	05.05	Спринтерский бег.	1
94	11.05	Спринтерский бег. Бег 100м.	1
95	12.05	Спринтерский бег. Бег 100м	1
96	16.05	Спринтерский бег. Бег 100м на результат.	1
97	18.05	Метание малого мяча и гранаты.	1
98	19.05	Метание малого мяча и гранаты.	1
99	23.05	Метание гранаты на дальность.	1
100	25.05	Метание гранаты на дальность на результат.	1
101	26.05	Прыжки в длину с места.	1
102	30.05	Прыжки в длину с места на результат	1

