




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Тамерлана Кимовича
Агузарова с.Нижняя Саниба» муниципального образования
Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания

Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете Протокол №1 «31» августа»2022 г.	Согласовано с зам.директора по УВР  /Козонова Б.К.	«Утверждаю»  Врио Директора МБОУ «СОШ им. Т.К. Агузарова с. Нижняя Саниба»  /Доева И.Э./ От 01.09.2022г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 10 класса среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самаев А.Х.
учитель физической культуры

с.Нижняя Саниба 2022

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре

(10 класс)

Календарно-тематическое планирование составлено на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 класс», М., Просвещение, 2012г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году).

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учётом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по физической культуре и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Содержание курса:

1. **Знания о физической культуре.** Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели. Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры. Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной

рабочая программа по физической культуре 10 класс

направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.

2. **Гимнастика с основами акробатики.** Ходьба строевым шагом в колонне с изменением длины шага по команде. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Опорные прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. Подъём в упор на низкой перекладине. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине.
3. **Лёгкая атлетика.** метание гранаты на дальность с разбега, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание", кроссовый бег 2000 и 3000м; эстафетный бег, бег 100м.
4. **Спортивные игры.** Баскетбол: бросок мяча в корзину одной и двумя от плеча в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол: верхняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний.
2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
4. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Материально-техническое обеспечение

1. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
2. Рабочие программы по физической культуре;
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
4. методические издания по физической культуре для учителей;
5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
 - стенка гимнастическая;
 - скамейки гимнастические;
 - маты гимнастические;
 - мячи набивные;
 - скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);
 обручи гимнастические;
 планка для прыжков в высоту;
 стойки для прыжков в высоту;
 рулетка измерительная;
 щиты с баскетбольными кольцами;
 большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
 стойки волейбольные;
 сетка волейбольная;
 аптечка медицинская;
 перекладина навесная; канат для лазания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ уроков п/п	Дата проведения		
1-2			Техника безопасности на уроках физической культуры, лёгкой атлетики. Экспресс- тесты.
3-4			Правила организации мест занятий по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100 м. С/и.
5-6			Бег на короткие дистанции 100 м.(зачёт). С/и.
7-8			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». С/и.
9-10			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зачёт). С/и.
11-12			История развития Олимпийских игр. Метание гранаты на дальность с разбега. С/и.
13-14			Метание гранаты на дальность с разбега (зачёт). С/и.
15-16			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С/и.
17-18			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(зачёт).
19-20			Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции кросса. С/и.
21-22			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 14 мин. С/и.
23-24			Двигательные умения и навыки. Кроссовая подготовка, С/и.
25-26			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 15 мин (зачёт). С/и.
27			Двусторонняя игра волейбол, футбол.
28			Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок через козла. С/и.
29- 30			Опорный прыжок через козла ноги врозь. С/и.
31- 32			Виды гимнастики. Лазание по канату. Опорный прыжок. С/и.
33- 34			Подъём переворотом на перекладине. Лазание по канату. С/и.
35- 36			Акробатика: стойка на руках; кувырок назад. С/и.
37- 38			Акробатика: переворот боком; стойка на голове. С/и.
39- 40			Опорный прыжок через козла: согнув ноги.
41-42			Лазание по канату в два приёма. С/и.
43- 44			Акробатика: рондат, переворот боком (колесо).
45- 46			Акробатика: длинные кувырки с разбега. С/и.
47			Лазание по канату, «мостик».

48			Спортивные игры: двусторонняя игра.
49			Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол :передача мяча в движении. Игра.
50			Баскетбол :ведение мяча с обводкой активного игрока и броском в корзину. Игра.
51			
52			Баскетбол: накрывание мяча после броска. Бросок мяча в корзину со средней дистанции. Игра.
53			
54			Баскетбол: Бросок мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок. Игра. Офп
55			
56			Баскетбол: два шага в баскетболе. Штрафной бросок. Правила судейства. Игра.
57			
58			Баскетбол: броски с дальних дистанций, бросок одной от плеча. Игра.
59			
60			Судейские жесты в баскетболе. Двусторонняя игра в баскетбол.
61			Волейбол: передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Игра.
62			
63			Волейбол: одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра.
64			
65			Волейбол: групповое блокирование. Правила судейства в волейболе. Игра.
66			
67 68			Волейбол: нападающий удар из зон 2 и 4. Тактические действия игроков в защите. Игра.
69			Волейбол: тактические действия игроков в нападении. Верхняя прямая подача. Игра.
70			
71			Волейбол: передача мяча в четверках. Нападающий удар. Игра.
72			
73			Волейбол: жесты судей, Подача. Игра.
74			
75			Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и.
76			
77			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 8 мин. Офп. С/и.
78			
79			Кроссовая подготовка. Двусторонняя игра в волейбол, футбол.
80			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка с/и.
81			
82			Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и.
83			
84			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 14 мин. Офп. С/и.
85			
86			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 15 мин. Офп. С/и.
87			
88			Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 100 м. с/и.
89			
90			Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 100 м (зачёт).с/и.
91			
92			Лёгкая атлетика: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с разбега.с/и.
93			
94			Лёгкая атлетика: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».с/и.
95			
96- 97			Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом

			«прогнувшись». Метание гранаты на дальность с разбега.с/и.
98- 99			Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание гранаты на дальность с разбега.с/и.
100- 101			Экспресс- тесты.
102			Экспресс- тесты

Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 5 - 11 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 5 - 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.