




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей нач. классов
руководитель МО
 Понафидкина А. О.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Космынина О. А.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Занина Л. Н.
Приказ № 130
от «31» августа 2022 г.



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура».
образовательная область «Физическая культура, экология и основы
безопасности и жизнедеятельности»
10 класс,
базовый уровень
на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе рабочих программ. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 80 с.,

Составитель
Найчук Станислав Алексеевич
учитель физической культуры

с. Бобково
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Бобковская СОШ».
- Авторской программы общеобразовательных учреждений, физическая культура В. И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 80 с.
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре 10-11 классы.
- Годового календарного графика МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022-2023 учебный год.
- Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022-2023 учебный год,
- Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Бобковская СОШ».

Цель изучения предмета:

▪ является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи изучения предмета:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта,
- упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы среднего общего образования. Рабочая программа включает темы, предусмотренные для изучения примерной программой по физической культуре и все темы авторской программы учебного предмета в которых учтены требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

- Авторская программа «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В. И., Москва. Просвещение, 2015.

- Лях В. И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2020. – 271 с.

Характерные для освоения учебной программы по физической культуре организация деятельности обучающихся: групповая, парная, индивидуальная, совместная деятельность.

В тексте рабочей программы нет специфичных условных обозначений.

Планируемые результаты

Личностными результатами обучения физической культуре в основной школе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции 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;

- навыки 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 реализация ценности 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,

формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметными результатами обучения физике в средней (полной) школе являются:

- 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 обучения физической культуре в средней (полной) школе являются:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля 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;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Наименование раздела или темы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	16
2	Баскетбол	15
3	Гимнастика с элементами единоборств	18
4	Лыжная подготовка	18
5	Волейбол	17
6	Гандбол	5
7	Футбол	6
8	Лёгкая атлетика	10
	Всего	105

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела программы, тема урока.
Легкая атлетика (16 ч)	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Эстафетный бег
2	Развитие выносливости
3	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон
4	Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег
5	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега
7	Прыжок в длину с разбега
8	Прыжок в длину с разбега на результат
9	Метание мяча с 4-5 шагов и с полного разбега
10	Метание гранаты из различных положений
11	Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости
12	Развитие выносливости
13	Бег до 2000 м-д, до 3000м -ю
14	Развитие выносливости
15	Развитие выносливости
16	Развитие выносливости
Баскетбол (15 ч)	
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передачи мяча
18	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
19	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
20	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
21	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
22	Развитие скоростных способностей. Учебная игра
23	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
25	Действия против игрока с мячом и без мяча (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)
26	Действия против игрока с мячом и без мяча (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)
27	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра
28	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок
29	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок
30	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите
31	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите
Гимнастика с элементами единоборств (18 ч)	
32	Техника безопасности. Повороты в движении
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Сгибание-разгибание рук в упоре
34	Угол в упоре

35	О.Р.У. с гантелями, с набивными мячами, гирями
36	Упражнения: на тренажёрах, с экспандерами, скакалкой, обручами
37	Упражнения: на тренажёрах, с экспандерами, скакалкой, обручами
38	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине
39	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя
40	Подтягивание на перекладине. Силовые упражнения и единоборств в парах
41	Акробатические упражнения
42	Акробатические упражнения. Силовые упражнения в парах
43	Кувырок назад из стойки на лопатках. Подвижные игры: борьба всадников, борьба двое против двоих
44	Акробатические упражнения. Стойка на руках
45	Комбинации из разученных элементов. Подвижная игра: борьба всадников
46	Прыжки в глубину. О.Р.У. с предметами. Силовые упражнения в парах
47	Опорный прыжок через козла
48	Опорный прыжок через козла
49	Опорный прыжок через козла
Лыжная подготовка (18 ч)	
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
51	Попеременный ход
52	Попеременный ход
53	Попеременный ход
54	Одновременный ход
55	Одновременный ход
56	Коньковый ход
57	Коньковый ход
58	Прохождение дистанции от 2 км до 4 км
59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции
60	Преодоление контр угла. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км
61	Преодоление контр угла. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км
62	Преодоление контр угла. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Игра-эстафета: Гонки с выбыванием.
64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Игра-эстафета: Гонки с выбыванием.
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Игра-эстафета: Гонки с выбыванием.
66	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км – 5 км.
67	Прохождение дистанции от 3км до 5км. Коньковый ход
Волейбол (17 ч)	
68	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.
69	Варианты техники приёма передачи мяча.
70	Варианты техники приёма передачи мяча.
71	Варианты прямого нападающего удара. Нападение через 3-ю зону
72	Варианты подачи мяча
73	Варианты подачи мяча
74	Варианты блокирования нападающего удара, страховка
75	Варианты блокирования нападающего удара, страховка
76	Варианты прямого нападающего удара. Нападение через 3-ю зону

77	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите
78	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите
79	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам
80	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам
81	Игра по правилам. Судейство
82	Игра по правилам. Судейство
83	Игра по правилам. Судейство
Гандбол (5 ч)	
85	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
86	Ведение мяча с сопротивлением защитника
87	Бросок мяча с сопротивлением защитника
88	Действия игрока с мячом и без мяча
89	Игра по упрощенным правилам
Футбол (6 ч)	
90	Ведение мяча с сопротивлением защитника
91	Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника
92	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом
93	Действия игрока с мячом и без мяча
94	Игра по упрощенным правилам
95	Игра по упрощенным правилам
Легкая атлетика (9 ч)	
96	Техника безопасности. Высокий и низкий старт до 100 м
97	Стартовый разгон. Эстафетный бег
98	Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег
99	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег
100	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов и с полного разбега.
101	Метание гранаты из различных положений и на дальность
102	Метание гранаты на дальность
103	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.
104	Прыжок в длину с разбега на результат
105	Итоговый урок

Лист внесения изменений

№	Вносимые изменения, корректировка тематического планирования	Реквизиты приказа образовательного учреждения