

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону
«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

Приложение №1
к Основной образовательной программе СОО
Приказ об утверждении № 405 от 29.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 10 классов

на 2022-2023 учебный год
среднее общее образование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре учебник «Физическая культура 10-11 кл: учебник для общеобразовательных учреждений» Лях В.И. - М: Просвещение, 2018г

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. Рабочая программа полностью реализует цели и задачи среднего общего образования для 10 классов общеобразовательной школы.

Данная рабочая программа предназначена для проведения уроков физической культуры по учебно-методическому комплексу Лях В.И.. в 10 классе и рассчитана на 3 часов.

Количество часов по четвертям в соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2022 – 2023 учебный год:

I четверть - по плану – 26 часа;

II четверть - по плану - 24 часа;

III четверть - по плану - 30 часов;

IV четверть - по плану – 25 часа.

Часов по программе – 105 часа.

Фактически (с учетом расписания) часов.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Стартовый контроль:

Контрольный норматив	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 метров	14,5	15,3	10,7	10,1	10,7	11,2
Бег 1000 метров	4,05	4,20	5,10	4,50	5,10	5,55
Прыжок в длину с места	200	190	170	185	170	155
Подъем туловища за 30 сек	29	26	20	22	20	16
Подтягивание	9	7	5	17	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	25	21	14	12	10
Наклон из положения сидя	+10	+8	+6	+16	+12	+8

Челночный бег 4х9 м	10.0	10.4	10.8	10.6	11.0	11.5
---------------------	------	------	------	------	------	------

Итоговый контроль:

Контрольный норматив	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 метров	14,2	15,0	9.8	9,8	10,4	10.8
Бег 1000 метров	3,40	4.00	5,00	4,45	5,00	5.45
Прыжок в длину с места	225	215	180	190	175	160
Подъем туловища за 30 сек	31	28	21	23	21	17
Подтягивание	11	9	6	18	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37	33	25	15	13	11
Наклон из положения сидя	+11	+7	+6	+18	+14	+11
Челночный бег 4х9 м	9,6	10.0	10.5	10.4	10,8	11.0

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X
1	Базовая часть	81
1.1-1.4	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.5.	Спортивные игры (волейбол)	15
1.6.	Баскетбол	15
1.7.	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.8.	Легкая атлетика	27
2.	Вариативная часть	24
2.1.	Кроссовая подготовка	24
	Итого	105

Содержание темы, раздела

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Межпредметные связи

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема урока	По плану
Легкая атлетика (14 ч)		
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Низкий старт.	1
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
4	Финиширование. Эстафетный бег.	1

5	Бег 60м.	1
6	Бег 60м – на результат.	1
7	Бег 100м.	1
8	Бег 100м – на результат.	1
9	Метание гранаты на дальность.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с места - на результат.	1
12	Бег 250м.	1
13	Бег 1000м.	1
14	Бег 1000м – на результат.	1
Кроссовая подготовка (12ч)		
15	Бег в равномерном темпе 15 мин.	3
16		
17		
18	Бег в равномерном темпе 20 мин.	3
19		
20		
21	Бег по пресеченной местности.	2
22		
23	Преодоление препятствий во время бега.	2
24		
25	6 минутный бег.	1
26	Бег 3000м - на результат.	1

№ п/п	Тема урока	По плану
Гимнастика (24 ч)		
27	Повороты в движении.	2
28		
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
30	Подъем переворотом. Угол в упоре.	1
31	Броски набивного мяча 1 кг - на результат.	1
32	Наклон из положения сидя - на результат.	1

33	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	3
34		
35		
36	Опорный прыжок через коня.	3
37		
38		
39	Лазание по канату на скорость.	3
40		
41		
42	Стойки.	3
43		
44		
45	Подтягивания на перекладине.	1
46	Подтягивания на перекладине – на результат.	1
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
48	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат.	1
49	Комбинация из разученных элементов.	1
50		

№ п/п	Тема урока	По плану
Волейбол (15ч)		
51	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2
52		
53	Стойки и передвижения игрока.	2
54		
55	Прием мяча двумя руками снизу.	2
56		
57	Прямой нападающий удар.	2
58		
59	Прямой нападающий удар через сетку.	1
60	Нападение через 3-ю зону.	2
61		
62	Верхняя прямая подача.	1

63	Учебная игра.	3
64		
65		

№ п/п	Тема урока	По плану
Баскетбол (15 ч)		
66	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
67	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2
68		
69	Передача мяча различными способами на месте.	2
70		
71	Передача мяча различными способами в движении.	2
72		
73	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2
74		
75	Зонная защита (2 х 3).	2
76		
77	Штрафной бросок.	2
78		
79	Учебная игра.	2
80		

Тип урока	Тема урока	По плану
Кроссовая подготовка (12 ч)		
81	Бег в равномерном темпе 18 мин.	2
82		
83	Бег в равномерном темпе 25 мин.	2
84		
85	Бег по пересеченной местности.	2
86		

87	Преодоление препятствий во время бега.	2
88		
89	Кроссовая подготовка.	2
90		
91	Бег 3000м - на результат.	2
92		
Легкая атлетика (13ч)		
93	Прыжок в длину с места.	1
94	Прыжок в длину с места - на результат.	1
95	Метание гранаты на дальность.	1
96	Низкий старт.	1
97	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
98	Финиширование. Эстафетный бег.	1
99	Бег 60м.	1
100	Бег 100м.	1
101	Бег 100м – на результат.	1
102	Бег 250м.	1
103	Бег 1000м.	1
104	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.	2
105		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МАОУ «Гимназия № 76»
от 26.08.2022 года № 1

Председатель методического совета МАОУ
«Гимназия № 76»
_____ Е.В.Лебединец

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей

МАОУ «Гимназия № 76»
от 25.08.2022 года № 1

Председатель МО
_____ Якубина Л.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гимназия № 76»

_____ ФИО
_____ 2022 года