**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**« Целинская средняя общеобразовательная школа № 8»**

***Рассмотрено***

на заседании школьного

методического объединения

Учителей физкультуры, технологии, ОБЖ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П. Тимченко

Протокол № 1 от 22.08.2022г.

***Согласовано***

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Красавина

 25.08.2022г.

***Принято*** на МС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Красавина

Протокол № 1 от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2022-2023 учебный год**

**Предмет:** Физическая культура

**Классы:** 10

**Составители:** Щербаков Николай Александрович

первая квалификационная категория

п. Целина

2022 год

**Оглавление**

1.Пояснительная записка……………………………………………………………………… 3

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета…………………………………… 4

3.Содержание учебного предмета……………………………………………………………… 6

4.Тематическое планирование………………………………………………………………… 7

5. Лист корректировки………………………………………………………………………… 16

6.Система оценивания………………………………………………………………………….. 17

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Целинская средняя общеобразовательная школа № 8» с учётом Примерной программы среднего общего образования по «Физической культуре» и **а**вторской комплексной программы В.И. Лях «Физическая культура» - М.: Просвещение 2020г./

Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура» В.И. Лях М.: Просвещение 2020/

 Согласно учебному плану и календарному учебному графику на 2022-2023 уч. год на изучение физической культуры отводится 102 часа 3 часа в неделю.

Срок реализации рабочей программы 1 учебный год.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физической подготовленности;

– владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

– уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культуры и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений, различными способами;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;

**Метапредметные результаты:**

– понимание физической культуры как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;

– понимание физической культуры как средствами организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

– поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

**Предметные результаты:**

– знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуре в организации здорового образа жизни;

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

**Выпускник 10 класса должен знать:**

      — роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
      — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
      — способы закаливания организма и основные приемы самомассажа
          — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

**Содержание учебного предмета**

1. Теоретические сведения:

- основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля;

- естественные основы;

- социально-психологические основы**;**

- культурно-исторические основы;

- приемы закаливания.

1. Лёгкая атлетика:

 - спринтерский бег (стартовый разгон, высокий старт, финальное усилие, эстафеты;

 - метание малого мяча на дальность и в цель;

 - прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

1. Кроссовая подготовка:

 - развитие силовой выносливости;

 - переменный бег;

 - гладкий бег;

 - длительный бег;

 - преодоление препятствий;

 - бег в равномерном темпе;

 - гладкий бег;

 - развитие выносливости. Развитие силовой выносливости.

1. Гимнастика:

 - висы;

 - строевые упражнения;

 - опорный прыжок;

 - акробатика;

 - лазание.

 5. Спортивные игры: волейбол

 - правила игры. Основные приёмы игры;

 - стойки и передвижения, повороты, остановки;

 - передачи мяча сверху двумя руками;

 - нижняя подача мяча;

 - верхняя прямая подача мяча;

 - приём и передача мяча после передвижения;

 - тактика игры. Игра по упрощённым правилам.

 Баскетбол:

 - стойки и передвижения, повороты, остановки;

 - ловля и передача мяча;

 - ведение мяча;

 - бросок мяча;

 - тактика свободного нападения;

 - позиционное нападение;

 - нападение быстрым прорывом;

 - взаимодействие двух игроков;

 - игровые задания;

 - развитие кондиционных и координационных способностей.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел. Тема урока** | **Содержание урока** | **Кол-во****часов** | **Дата** |
| 1 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.  | Первичный инструктаж на рабочем месте № 37по технике безопасности. Инструкция №17по л/а, Инструкция №44.  Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Специальные беговые упражнения. | 1 | 01.09 |
| 2 | Стартовый разгон |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (4 – 5 раз). | 1 | 01.09 |
| 3 | Спринтерский бег. Низкий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | 1 | 02.09 |
| 4-5 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | 2 | 08,08.09 |
| 6 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров.  | 1 | 19.09 |
| 7-9 | Метание мяча на дальность и в цель. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 3 | 15,15,16.09 |
| 10-12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 3 | 22,22,23.09 |
| 13-15 | Развитие силовой выносливости. Старт | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Бег в равномерном темпе. | 3 | 29,29.09,30.10 |
| 16-18 | Преодоление горизонтальных препятствий  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | 3 | 06,06,7.10 |
| 19-21 |  Переменный бег. Бег по дистанции. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | 3 | 13,13,14.10 |
| 22-26 | Гладкий бег. Финиширование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | 5 | 20,20,21,27,27.10 |
| 27-29 | Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструкция №20 по волейболу и баскетболу. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | 3 | 28,10,10.11 |
| 30-33 | Передача мяча (сверху, снизу) | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 4 | 11,17,17,18.11 |
| 34-37 | Нижняя прямая подача мяча | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 4 | 24,24,25.1101.12 |
| 38-41 | Приём подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Приём мяча после подачи.Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 4 | 01,02,08,08.12 |
| 42-43 | Приём мяча отражённого сеткой. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием мяча отражённого сеткой и передача. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 2 | 9,15.12 |
| 44 | Отбивание мяча кулаком у сетки. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | 1 | 15.12 |
| 45-46 | Прямой нападающий удар. Игра по правилам | ОРУ. СУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Прямой нападающий удар. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 2 | 16,22.12 |
| 47 | Индивидуальное и групповое блокирование. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 1 | 22.12 |
| 48 | Тактика игры в волейбол. | ОРУ. СУ. Тактика игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения | 1 | 23.12 |
| 49-52 | Висы и упоры. Строевые упражнения | Инструкция №17 по гимнастике. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 4 | 12,12,13,19.01 |
| 53-56 | Опорный прыжок.  | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° (д). ОРУ с гантелями.  | 4 | 19,20,26,26.01 |
| 57-62 | Акробатика. Лазание. | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | 6 | 27.0102,02,03,09.0209.02 |
| 63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструкция № 20 по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1 | 10.02 |
| 64-65 | Ловля и передача мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах. Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | 2 | 16,16.02 |
| 66-68 | Ведение мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления, скорости и обводка препятствий Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Личная защита | 3 | 17,21.022.03 |
| 69-70 | Броски мяча на месте и в движении | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 2 | 02,03.03 |
| 71 | Выбивание и вырывание мяча | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Выбивание и вырывание мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 | 09.03 |
| 72-73 | Штрафной бросок | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 2 | 09,10.03 |
| 74 | Индивидуальная техника защиты | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра | 1 | 16.03 |
| 75 | Тактика игры | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.  | 1 | 16.03 |
| 76 | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструкция №17по л/а, Инструкция № 44. КомплексСпецильные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | 1 | 17.03 |
| 77-78 | Переменный бег | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | 2 | 23,23.03 |
| 79-80 | Бег в равномерном темпе. | Бег в равномерном темпе до 15 минут – юноши, до 10 минут – девушки. Бег 1000 метров – на результат | 2 | 24.03,06.04 |
| 81-82 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | 2 | 06,7.04 |
| 83-84 | Спринтерский бег. Стартовый разгон |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 – 5 серий по 20 – 30 м).  | 2 | 13,13.04 |
| 85-86 | Низкий старт. |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | 2 | 14,20.04 |
| 87-88 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | 2 | 20,21.04 |
| 89-91 | Развитие скорости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта – 60 метров на результат. Низкий старт –  | 3 | 27,27.0428.04 |
| 92-97 | Метание мяча | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.  | 6 | 04,0405,11,11,12,18.05 |
| 98-102 | Прыжки в длину с разбега | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 5 | 18,19,252526.05 |
|  |  | Итого | 102 |  |

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока по тематическому планированию | До корректировки | Способ корректировки | После корректировки |
| Тема урока | Количество часов | Тема урока | Количество часов | Дата урока |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

### Система оценивания

### *Оценивая знания учащихся*, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в мате риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

*С целью проверки знаний используются различные методы:*

- метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок;

- программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении;

- весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

***По технике владения двигательными действиями (умения ми, навыками).***

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.