Приложение
к ООП СОО

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Тобольск

Рассмотрено на педагогическом совете
от 10.06.2022 г. протокол №5

Утверждена
приказом директора
от 23.06.2022 г. №79-О

Краткое наименование организации: МАОУ СОШ №7
Результат проверки: подпись верна
Сертификат:
Серийный номер сертификата: 43F673E97098220A5676DE385946755DF2E442A3
с 12 ноября 2021 г. 17:36:52 по 12 февраля 2023 г. 17:36:52
ФИО владельца сертификата: Стенникова Анна Николаевна

Рабочая программа
по физической культуре

Класс: 10

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

УМК: В.И. Лях. Программа курса физической культуры для 10 классов общеобразовательных учреждений, «Просвещение»:
Учебник: В.И. Лях.Физическая культура. 10-11 класс. «Просвещение» (3 часа в неделю)
Учитель: Яковых В.Ю., Иванова Н.В.

2022-2023 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) уважение к своему народу, российскую гражданскую идентичность, патриотизм, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2) гражданскую позицию как 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;
3) готовность к служению Отечеству, его защите;
4) 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;
5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9) 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;
10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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 изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

Физическая культура:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими

упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия игровых видов спорта.

2.Содержание учебного предмета.

1. Основы знаний о физической культуре

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.Подготовка к сдаче норм ГТО

10 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.Подготовка к сдаче норм ГТО

2. Легкая атлетика.(36 часов)

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Кроссовая подготовка 16 часов: Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости, ловкости.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО

3.Спортивные игры (волейбол)

Волейбол.(16 часов)

10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.Подготовка к сдаче норм ГТО

4.Баскетбол. (20 часов)

10 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.Подготовка к сдаче норм ГТО

5.Кроссовая подготовка (16 часов)

Развитие двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых, быстроты движений, общей выносливости, ловкости. Подготовка к сдаче норм ГТО

6.Гимнастика с основами акробатики 14 часов: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) Упражнения на фитболах, с обручем, со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО

1. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Тема урока	Кол. часов
1	Вводныйинструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Стартовый разгон	1
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60м . Стартовый разгон	1
4	Низкий старт. Бег 100 м.Подготовка к сдаче норм ГТО	1

5	Низкий старт. Бег 100 м.	1
6	Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег 200м 400м .	1
7	Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег 200м 400м .	1
8	Развитие скоростных способностей.	1
9	Развитие скоростной выносливости . Бег 800м .	1
10.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 800 м.	1
11	Метание мяча на дальность. Бег 1000м. Сдача норм ГТО	1
12	Метание мяча на дальность. Бег 2000м.	1
13	Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты.	1
14	Развитие силовых и координационных способностей.Эстафеты.	1
15	Прыжок в длину с места способом согнув ноги .	1
16	Прыжок в длину с места способом согнув ноги .	1
17	Стойки и передвижения. Развитие координации. Передача мяча в парах	1
18	Прием и передача мяча в парах и после перемещения.	1
19	Групповые упражнения с подач через сетку. Игровые комбинации.	1
20	Групповые упражнения с подач через сетку. Игровые комбинации.	1
21	Верхняя прямая подача мяча. Имитация подач в стену.	1
22	Верхняя прямая подача мяча. Имитация подач в стену.	1
23	Прием мча после подачи.	1

24	Нападающий удар. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
25	Техника безопасности на уроках физкультуры по спортивным играм.	1
26	Развитие координационных способностей .	1
27	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений со скакалкой .	1
28	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
30	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника .	1
31	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника .	1
32	Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, с отскока.	1
33	Ведение мяча. Передача в движении . Подготовка к сдаче норм ГТО	1
34	Ведение мяча в высокой и низкой стойке.	1
35	Ведение мяча со сниженным отскоком.	1
36	Бросок мяча с сопротивлением .	1
37	Бросок мяча из за головы, от плеча.	1
38	Бросок мяча в движении с сопротивлением.	1
39	Бросок мяча в движении на точность и быстроту.	1
40	Штрафной бросок.	1
41	Бросок в кольцо в движении .	1
42	Индивидуальная техника защиты .	1

43	Командная техника защиты . Вырывание выбивание мяча .	1
44	Тактика игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
45	Тактические действия в нападении .	1
46	Тактические действия в защите .	1
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
48	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1
49	Техника безопасности и охрана труда на уроках физкультуры .	1
50	Акробатические упражнения . Кувырки перекаты стойки .	1
51	Акробатические упражнения . Длинный кувырок вперед . Стойки .	1
52	Развитие гибкости. Опорный прыжок .	1
53	Развитие гибкости. Опорный прыжок .	1
54	Упражнения в висе прогнувшись . Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
55	Передвижение попеременно-двухшажным ходом до2 км.	1
56	Одновременно-одношажный ход . Развитие силовой выносливости.	1
57	Спуски и подъемы . Передвижения по дистанции до 3 км.	1
58	Спуски и подъемы . Передвижения по дистанции до 3 км.	1
59	Коньковый ход. Торможение плугом .	1
60	Коньковый ход. Торможение плугом .	1
61	Стойки и передвижения, повороты, остановки.Челночный бег 5х10м.	1

62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
63	Прием и передача мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
64	Прием и передача мяча в парах на месте.	1
65	Прием мяча сверху и снизу после подачи.	1
66	Прием мяча снизу после подачи.	1
67	Нижняя боковая подача мяча.	1
68	Нижняя прямая подача мяча.	1
69	Верхняя прямая подача мяча.	1
70	Нападающий удар. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
71	Нападающий удар после разыгрывания.	1
72	Нападающий удар.Блокирование .	1
73	Развитие координационных способностей.	1
74	Техника безопасности и охрана труда на уроках физкультуры .	1
75	Прыжок в высоту с разбегаспособом перешагивание .	1
76	Прыжок в высоту с разбегаспособом перешагивание .	1
77	Прыжок в высоту с разбегаспособом перешагивание . Нормы ГТО.	1
78	Преодоление полосы горизонтальных препятствий	1
79	Преодоление полосы горизонтальных препятствий .	1
80	Развитие силовой выносливости . Висы . Упоры .	1

81	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка .	1
82	Переменный бег до 6 мин.	1
83	Переменный бег с изменением направления .	1
84	Скоростная подготовка . Челночный бег. Нормы ГТО.	1
85	Скоростная подготовка . Челночный бег. Нормы ГТО.	1
86	Развитие силовой выносливости. Висы. Упоры.	1
87	Развитие скоростной выносливости . Эстафеты	1
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
89	Развитие скоростных способностей. Бег 30 . 60 м.	1
90	Низкий старт. Бег 60 . 100 м.	1
91	Низкий старт. Бег 100м	1
92	Финальное усилие. Бег 100м. Эстафетный бег	1
93	Финальное усилие. Бег 100м. Эстафетный бег	1
94	Развитие скоростных способностей.	1
95	Развитие скоростной выносливости . Бег 200 400м.	1
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 200 400 м.	1
97	Развитие выносливости бег1000 м.	1
98	Развитие выносливости бег2000 м.	1
99	Метание мяча на дальность. Бег 3000 м. Нормы ГТО.	1

100	Метание гранаты на дальность.Бег 800м .	1
101	Прыжки в длину с разбега .	1
102	Прыжки в длину с разбега .	1
		102