Октябрьский район п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

«Утверждаю»
Директор МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станчева
Приказ от 30.08.2021 № 278
_____ Л. А. Бутова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень среднего общего образования: **10 класс**
Количество часов в неделю: 3 часа, всего: 10 - 101 час
Программа разработана на основе: **«Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов»**
(А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2020 год)

Учитель: Конкина Юлия Владимировна_ / _____/

2021- 2022 учебный год

Раздел № 1
Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета физическая культура в 10 классе из расчёта 3 часа в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года. учебные часы попадают на праздничные дни (2,3,9 мая 2021 г) скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 часа в 10 классе, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 10 классе.

В связи с изменениями, которые носятся в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Раздел № 2
Планированные результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении

учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 передвижений;
- 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 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.

Метапредметные результаты

. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметны результаты

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.

Раздел № 3
Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	**Раздел №1** **Основы знаний**		Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа	Знать требования инструкций, понятие об утомлении и переутомлении. Уметь определять влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

2	**Рвздел №2** **Легкая атлетика**		**Основная цель** – совершенствование скоростных качеств; развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.	Введение новых знаний групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование	выполнять правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями по легкой атлетике; - составлять различные комплексы ОРУ; - демонстрировать умение владеть культурой общения, взаимодействия со сверстниками; - уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности; - подбирать комплекс упражнений силовой направленности для тренажерных устройств, имеющихся в наличии; - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - рассказать о правилах

					личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - демонстрировать умение пользоваться специальными техническими средствами.
3	**Раздел № 3** **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)**		**Основная цель** – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование	- демонстрировать умение пользоваться специальными техническими средствами при игре в баскетбол и волейбол; - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - выполнять правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; - демонстрировать умение владеть культурой общения, взаимодействия со сверстниками; - уметь разрабатывать

					индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности; - составлять различные комплексы ОРУ; - подбирать комплекс упражнений силовой направленности для тренажерных устройств, имеющихся в наличии; - рассказать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
4	**Раздел № 4** **Гимнастика**		**Основная цель** – совершенствование координационных способностей и общей выносливости. Усвоить выполнение гимнастических упражнений, правил безопасности, страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание внимания, трудолюбия.	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование	выполнять правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями (строевые приемы, построения и перестроения, упражнения со скакалкой, лазание и перелезание, акробатические упражнения, висы и упоры, опорные прыжки, висы, мостик, строевые

					упражнения, прыжок ноги врозь, акробатика.) - составлять различные комплексы ОРУ; - демонстрировать умение владеть культурой общения, взаимодействия со сверстниками; - уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности; - подбирать комплекс упражнений силовой направленности для тренажерных устройств, имеющихся в наличии; - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - рассказать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях

					физическими упражнениями; - демонстрировать умение пользоваться специальными техническими средствами.

Раздел № 4

Календарно-тематическое планирование 10 класса

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1	**Раздел №1** **Основы знаний**	**25**	Инструктаж по охране труда. *Понятие о физической культуре личности.*	1	02.09	формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни
			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	06.06	
			История развития волейбола.	1	13.09	
2			*Основы организации двигательного режима.* Высокий и низкий старт.	1	14.09	
3			Высокий и низкий старт.	1	16.09	

4			*Правила игры и методика судейства.*	1	20.09	
5			Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	21.09	
6			Развитие скоростных способностей.	1	23.09	формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей
7			*Техническая подготовка волейболиста*	1	27.09	
8			Развитие скоростной выносливости.	1	28.09	
9			Развитие скоростно-силовых качеств.	1	30.09	
10			*Техника игры в волейбол.*	1	04.10	
11			Метание гранаты на дальность.	1	05.10	
12			Метание гранаты на дальность.	1	07.10	
13			*Техника игры в волейбол.*	1	11.10	
14			Развитие силовых и координационных способностей.	1	12.10	развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)
15			Прыжок в длину с разбега.	1	14.10	

16			*Стартовые стойки.*	1	18.10	
17			Прыжок в длину с разбега.	1	19.10	
18			Развитие выносливости.	1	21.10	
19			*Техника перемещений, стоек волейболиста в нападении.*	1	25.10	
20			Развитие силовой выносливости.	1	26.10	
21			Преодоление горизонтальных препятствий.	1	08.11	
22			*Техника перемещений, стоек волейболиста в защите.*	1	09.11	
23	**Раздел № 2 Легкая атлетика**	**31**	*Оздоровительный бег.* Переменный бег.	1	11.11	формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания
23			Гладкий бег.	1	15.11	
24			*Тактика игры.*	1	16.11	
25			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	18.11	
26			Ловля и передача мяча.	1	22.11	
27			*Техника нижней прямой подачи в волейболе.*	1	23.11	
28			Ловля и передача мяча.	1	25.11	
29			Ведение мяча.	1	29.11	

30			*Техника нижней боковой подачи в волейболе.*	1	30.11	
31			Ведение мяча.	1	02.12	
32			Бросок мяча.	1	06.12	
33			*Техника верхней прямой подачи в волейболе.*	1	07.12	
			Бросок мяча.	1	09.12	
34			Бросок мяча в движении.	1	13.12	
35			*Техника верхней боковой подачи в волейболе.*	1	14.12	развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий
36			Бросок мяча в движении.	1	16.12	
37			Штрафной бросок.	1	20.12	
38			*Укороченная подача в волейболе.*	1	21.12	
39			Тактика игры.	1	23.12	
40			*Техника верхних передач в волейболе.*	1	27.12	
41			Техника защитных действий.	1	28.12	
42			Зонная система защиты. *Техника передач в прыжке в волейболе.*	1	10.01	формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра

43			*Техника передач в прыжке в волейболе.*	1	11.01	
44			Основы знаний. *Как правильно тренироваться.*	1	13.01	
45			Акробатические упражнения.	1	17.01	
46			*Техника передач снизу.*	1	18.01	
47			Развитие гибкости.	1	20.01	
48			Упражнения в висе.	1	24.01	
49			*Техника нападающих ударов.*	1	25.01	
50			Упражнения в висе.	1	27.01	
51			Развитие силовых способностей.	1	31.01	
52	**Раздел № 3 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)**	**20**	*Техника приема подач.*	1	01.02	развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек
53			Развитие координационных способностей.	1	03.02	
54			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	07.02	
55			*Техника приема мяча с падением.*	1	08.02	
56			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	10.02	

57			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	14.02	
58			*Стойки и передвижения, повороты, остановки.*	1	15.02	
59			Прием и передача мяча.	1	17.02	
60			Прием и передача мяча.	1	21.02	
61			*Прием и передача мяча.*	1	22.02	развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам
62			Прием мяча после подачи.	1	24.02	
63			*Прием мяча после подачи.*	1	28.02	
64			Подача мяча.	1	01.03	
65			Подача мяча.	1	03.03	
			Подача мяча. Учебная игра.	1	05.03	
66			Нападающий удар.	1	10.03	
67			*Нападающий удар.*	1	14.03	
68			Техника защитных действий.	1	15.03	
69			Техника защитных действий.	1	17.03	
70			*Тактика игры.*	1	21.03	
71	**Раздел № 4 Гимнастика**	**25**	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	22.03	воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям

72			*Ритмическая и атлетическая гимнастика.* Развитие выносливости.	1	24.03	
73			Техника блокирования (подвижное, неподвижное).	1	04.04	
74			Развитие выносливости. Переменный бег.	1	05.04	
75			*Совершенствование индивидуальных действий.*	1	07.04	оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных
76			Кроссовая подготовка.	1	11.04	
77			Кроссовая подготовка.	1	12.04	
78			*Индивидуальные тактические действия.*	1	18.04	
79			Развитие силовой выносливости.	1	19.04	
80			Гладкий бег.	1	21.04	
81			*Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.*	1	25.04	
82			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	26.04	
83			Высокий и низкий старт.	1	28.04	

84			*Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.*	1	05.05	содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии
85			Развитие скоростных способностей.	1	12.05	
86			Развитие скоростной выносливости.	1	16.05	
87			Метание гранаты на дальность.	1	17.05	
88			*Отвлекающие действия при нападающем ударе.*	1	19.05	
89			Финальное усилие.	1	23.05	
90			Эстафетный и скоростной бег до 70 метров.	1	24.05	
91			*Взаимодействие нападающего и пасующего.*	1	26.05	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов
92			Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	30.05	
93			*Игра в волейбол.* Метание гранаты на дальность. Итоговое занятие.	1	31.05	

Раздел № 5

Лист корректировки.

Предмет Физическая культура

Класс 10

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

Раздел №6
Аннотация.

Название рабочий программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по физической культуре	10	К учебнику физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень А.П.Матвеев М.: Просвещение 2020 -319с.: ил. -ISBN 978-5-09-075588-7	105	**Конкина Ю.В.**

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

Руководитель МО _____/ Пленерт И. А./

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ О. А. Жмурина

от 26.08.2021г.