

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №2»**

**Рабочая программа
по физической культуре для 10 класса
на 2022-2023 учебный год**

Нижневартовск

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

Содержание программного материала

ученик научится	ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;• 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);• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	<ul style="list-style-type: none">• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке;• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (девушки)

1 четверть : учебных недель -9, всего – 18 часов(8ч.-л/а, 10ч.-с/и)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	1	Вводный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м		Ком-плекс 1	01.09.22
2			1	Учетный	Бег 1000м(к). Специально-беговые упражнения		Оценить бег на 1000м	Ком-плекс 1	05.09.22-10.09.22
3			1	Учетный	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты(к).		Оценить метание мяча	Ком-плекс 1	05.09.22-10.09.22
4			1	Учетный	Бег 30м(к). Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценить бег на 30м	Ком-плекс 1	12.09.22-17.22.
5			1	Учетный	Бег 60м(к). Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценить бег на 60м	Ком-плекс 1	12.09.22-17.22.
6			1	Учетный	Развитие физических качеств. Челночный бег3*10м(к)		Оценить челночный бег		19.09.22-24.09.22
7			1	Учетный	Развитие физических качеств. Прыжок в длину с места(к)		Оценить прыжок в длину Оценить метание мяча		19.09.22-24.09.22
8			1	Учетный	Развитие физических качеств. Метание мяча из положения сидя на полу(к)		Оценить метание мяча		26.09.22-30.09.22
9	Баскетбол		1	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.				03.10.22-08.10.22
10			1	Совершенствование ЗУН	Техника броска мяча по кольцу после ведения и	Уметь выполнять тактико-технические		Комплекс 3	03.10.22-08.10.22

					передачи.. Ловля мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу. Учебная игра.	действия в игре			
11			1	Совершенствование ЗУН	Бросок в прыжке после ведения и передачи.Ловля мяча после отскока , добрасывание .Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	10.10.22-15.10.22
12			1	Учетный	Бросок в прыжке после ведения и передачи.(к) Ловля мяча после отскока , добрасывание Учебная игра.		Оценка техники выполнения	Комплекс 3	10.10.22-15.10.22
13			1	Учетный	Ловля мяча после отскока , добрасывание.(к) Ведение мяча с сопротивлением защитника.Нападение против зонной защиты. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Комплекс 3	10.10.22-15.10.22
14			1	Совершенствование ЗУН	Тактические действия в защите. Учебная игра.Судейство.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	17.10.22-22.10.22
15			1	Комплексный	Тактические действия в защите.Учебная игра			Комплекс 3	17.10.22-22.10.22
16			1	Комплексный	Тактические действия в нападении.Учебная игра			Комплекс 3	24.10.22-29.10.22
17			1	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.Учебная игра			Комплекс 3	24.10.22-29.10.22
18			1	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.Учебная игра				24.10.22-29.10.22

2 четверть : учебных недель – 7, всего -14 час(7ч.-гимн., 7ч.-с/и)

1	Гимнастика	Висы и упоры.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Правила составления комплекса ОРУ для разминки.	Уметь выполнять строевые упражнения		Ком-плекс 2	07.11.22-12.11.22
2				Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ (готовят и проводят самостоятельно по графику). Повторение акробатических элементов изученных ранее. Тест на гибкость.	Уметь выполнять элементы акробатики	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	07.11.22-12.11.22
3				Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Работа над акробатической комбинацией. Повторение изученных элементов на бревне.			Ком-плекс 2	14.11.22-19.11.22
4				Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Работа над техникой выполнения акробатической комбинации. Тест на гибкость – зачет. Составление комбинации из пяти элементов на бревне. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять элементы на перекладине,	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	14.11.22-19.11.22
5				Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Акробатическая комбинация – зачет. Работа над комбинацией в равновесии. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять элементы на перекладине,	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	21.11.22-26.11.22
6		Акробатические упражнения.		Комплексный	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку на двух за 1 минуту – зачет. Работа над техникой выполнения комбинации на бревне. Работа над техникой вольных упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	21.11.22-26.11.22
7				Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Комбинация на бревне – зачет. Работа над техникой выполнения вольных упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	28.11.22-29.11.22

8	Баскетбол	7		Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	01.12.22-03.12.22
9				Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком-плекс 3	05.12.22-10.12.22
10				Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	05.12.22-10.12.22

18				Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	12.12.22-17.12.22
12				Комплексный	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	12.12.22-17.12.22
13				Совершенствование ЗУН	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	19.12.22-24.12.22

14				Совершенствование ЗУН	Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 3	19.12.22-24.12.22
----	--	--	--	-----------------------	--	--	---------------------------	-------------	-------------------

3 четверть : учебных недель- 10, всего -20 часов(6ч.-с/и, 14ч.-л/п)

1	Спортивные игры	Волейбол	1	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	12.01.23-14.01.23
---	------------------------	----------	---	-------------	---	--	--	-------------	-------------------

2			1	Совершенствование	Стойка и передвижение игроков. Верхняя	Уметь выполнять		Ком-	12.01.23-
---	--	--	---	-------------------	--	------------------------	--	------	-----------

				е ЗУН	передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	тактико-технические действия в игре		плекс 3	14.01.23
3			I	Совершенствовани е ЗУН	Верхняя передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	16.01.23-21.01.23
4			I	Совершенствовани е ЗУН	Верхняя передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 3	16.01.23-21.01.23
5			I	Совершенствовани е ЗУН	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	16.01.23-21.01.23
6			I	Комплексный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком-плекс 3	23.01.23-28.01.23

7	Лыжная подготовка		1	Вводный	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Инструктаж по ТБ	Владеть техникой попеременного двухшажного хода		Ком-плекс	23.01.23-28.01.23
8			1	Совершенствовани е ЗУН	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба в медленном темпе до 5 км	Уметь проходить дистанцию до 2км Владеть техникой одновременного двухшажного хода		Ком-плекс	01.02.23-04.02.23
9			I	Совершенствовани е ЗУН	Попеременный двухшажный ход (к) Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Ходьба в медленном темпе до 5 км	Уметь проходить дистанцию до 2км Владеть техникой перехода с одного хода на другой	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода	Ком-плекс	01.02.23-04.02.23

10			1	Учетный	Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Лыжные гонки 3 км	Уметь проходить дистанцию до 2км контруклонов	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода	Ком-плекс	06.02.23-11.02.23
----	--	--	---	---------	---	--	---	-----------	-------------------

1.

11			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход (к) Одновременный бесшажный ход Ходьба в медленном темпе до 3км	Уметь проходить дистанцию до 3км	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода	Ком-плекс	01.02.23-04.02.23
12			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Одновременный бесшажный ход Ходьба в медленном темпе до 3км	Уметь проходить дистанцию до 3км		Ком-плекс	13.02.23-18.02.23
13			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Одновременный бесшажный ход Ходьба в медленном темпе до 3км	Уметь проходить дистанцию до 3км		Ком-плекс	13.02.23-18.02.23
14			1	Учетный	Переход с одного хода на другой Одновременный бесшажный ход Лыжные гонки 3(к)	Уметь проходить дистанцию до 3км		Ком-плекс	20.02.23-25.02.23

2.

15			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Одновременный бесшажный ход(к) Ходьба в медленном темпе до 4км	Уметь проходить дистанцию до 4км Владеть техникой изученных ходов	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода	Ком-плекс	27.02.23-04.03.23
16			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Ходьба в медленном темпе до 4км	Уметь проходить дистанцию до 4км	Оценка техники выполнения перехода с одного хода на другой	Ком-плекс	06.03.23—11.03.23
17			1	Комплексный	Ходьба в медленном темпе до 4км	Уметь проходить дистанцию до 4км		Ком-плекс	13.03.23-18.03.23
18			1	Комплексный	Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход	Уметь проходить дистанцию до 4км Владеть техникой изученных ходов		Ком-плекс	20.03.23-25.03.23

					Ходьба в медленном темпе до 4км				
19			1	Комплексный	Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Ходьба в медленном темпе до 5км	Уметь проходить дистанцию до 5км Владеть техникой изученных ходов	Оценка техники выполнения лыжных ходов	Ком-плекс	20.03.23-25.03.23
20			1	Учетный	Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход	Уметь проходить дистанцию до 3км Владеть техникой изученных ходов		Ком-плекс	20.03.23-25.03.23

4 четверть : учебных недель – 8, всего -16 часа(8ч.с/и,8 ч.л/а)

1	Спортивные игры	Волейбол	1	Комплексный	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	03.04.23-08.03.23
2			1	Совершенствование ЗУН	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи и нижний прием мяча	Ком-плекс 3	10.04.23-15.04.23
3			1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс3	10.04.23-15.04.23
4			1	Совершенствование ЗУН	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 3	17.04.23-22.04.23
5			1	Комплексный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком-плекс 3	17.04.23-22.04.23
6			1	Совершенствование ЗУН	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения прямого нападающего удара	Ком-плекс 3	24.04.23-29.04.23
7			1	Совершенствование ЗУН	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс3	24.04.23-29.04.23

8			1	Комплексный	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3	24.04.23 - 29.04.23
9	Легкая атлетика	Спринтерский бег	1	Вводный	Развитие физических качеств. Челночный бег 3*10м(к) Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м	Оценить челночный бег	Комплекс 1	01.05.23 - 06.05.23
10			1	Комплексный	Развитие физических качеств. Прыжок в длину с места(к)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м	Оценить прыжок в длину с места	Комплекс 1	01.05.23 - 06.05.23
11			1	Комплексный	Развитие физических качеств. Метание мяча из положения сидя на полу(к)		Оценить метание мяча	Комплекс 1	08.05.23 - 13.05.23
12			1	Учетный	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты(к).		Оценить метание гранаты	Комплекс 1	08.05.23 - 13.05.23
13			1	Учетный	Бег 60м(к). Развитие скоростно-силовых качеств.			Комплекс 1	15.05.23 - 20.05.23
14			1	Учетный	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.				15.05.23 - 20.05.23
15			1	Учетный	Бег 3000м(к). Специально-беговые упражнения		Бег 3000м(к). Специально-беговые упражнения		22.05.23 - 27.05.23
16			1	Комплексный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.				22.05.23 - 27.05.23
	итого		68 ч						