Изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе осуществляется на основании нормативно-правовых документов:

1. Закона «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

2. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413;

3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;

4. Учебного плана МАОУ «Школа № 22» г. Ростова-на-Дону на 2022 – 2023 учебный год;

5.Программы основного общего образования по физической культуредля10 класса автора Лях В.И.

*У*чебный план МАОУ «Школа № 22» на 2022 – 2023 учебный год согласно действующему Базисному учебному плану предусматривает обучение физической культуре в объеме 3 часа в неделю (105 часов в год), на основе чего и разработана данная рабочая программа для 10-го класса. Согласно годовому календарному учебному графику на 2022-2023 учебный год составлено  календарно- тематическое  планирование для 10 на  101 час, 4часа сокращается за счет темы «Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега».

**Планируемые результаты**

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,

обучение основам базовых видов двигательных действий.

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции.

**Содержание курса**

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 20 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Волейбол | 21 |
| 5 | Баскетбол  | 21 |
|  | **Итого** | **101** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Сроки** |
| **Контрольные нормативы** |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |
|  | Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанций(70-80 м). Инструктаж по ТБ | 1 | 03.09 |  |
|  | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега | 1 | 05.09 |  |
|  | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 06.09 |  |
|  | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | 1 | 10.09 |  |
|  | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | 1 | 12.09 | **X** |
|  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 бе­говых шагов. Отталкивание. Челночный бег.  | 1 | 13.09 |  |
|  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 бе­говых шагов. Специ­альные беговые упражнения.  | 1 | 17.09 |  |
|  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 19.09 |  |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | 1 | 20.09 | **X** |
|  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 | 24.09 |  |
|  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств |  | 26.09 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (10 ч)** | **9** |  |  |
|  | Бег (15 мин).Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 | 27.09 |  |
|  | Бег (15 мин).Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 | 01.10 |  |
|  | Бег *(16 мин).* Развитие выносливости | 1 | 03.10 |  |
|  | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят¬ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 | 04.10 |  |
|  | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятст¬вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | 1 | 08.10 |  |
|  | Бег *(17 мин).* Специальные беговые упражнения.  | 1 | 10.10 |  |
|  | Бег *(18 мин).*Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком.  | 1 | 11.10 |  |
|  | Бег *(19 мин).* Специальные беговые упражнения. Бег в гору.  | 1 | 15.10 |  |
|  | Бег *(19 мин).*Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком.  | 1 | 17.10 |  |
|  | Бег *(2000 м)*на результат.  | 1 | 18.10 |  |
|  | **Гимнастика**  | **21** |  |  |
|  | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | 1 | 22.10 | **X** |
|  | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | 1 | 24.10 |  |
|  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | 1 | 25.10 |  |
|  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | 1 | 07.11 |  |
|  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие сипы | 1 | 08.11 |  |
|  | Повороты в движений. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 | 12.11 |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.  | 1 | 14.11 |  |
|  | Повороты в движений. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 | 15.11 |  |
|  | Повороты в движений. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.  | 1 | 19.11 |  |
|  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе­нии.  | 1 | 21.11 |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.  | 1 | 22.11 |  |
|  | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способно­стей | 1 | 26.11 | **X** |
|  | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | 1 | 28.11 |  |
|  | Стойка на руках **(с помощью).** Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа­ционных способностей | 1 | 29.11 |  |
|  | Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа­ционных способностей | 1 | 03.12 |  |
|  | ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 05.12 |  |
|  | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.  | 1 | 06.12 |  |
|  | Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.  | 1 | 10.12 |  |
|  | Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.  | 1 | 12.12 |  |
|  | Комбинация из разученных элементов.  | 1 | 13.12 |  |
|  | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | 1 | 17.12 | **X** |
|  | **Волейбол**  | **21** |  |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  | 1 | 19.12 |  |
|  | Прямой нападающий удар. По­зиционное нападение.  | 1 | 20.12 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 24.12 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. По­зиционное нападение.  | 1 | 26.12 |  |
|  | По­зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | 1 | 27.12 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.  | 1 | 09.01 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.  | 1 | 10.01 |  |
|  | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 | 14.01 |  |
|  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 | 16.01 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 17.01 |  |
|  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.  | 1 | 21.01 |  |
|  | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание.  | 1 | 23.01 |  |
|  | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | 1 | 24.01 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание.  | 1 | 28.01 |  |
|  | Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону.  | 1 | 30.01 |  |
|  | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | 1 | 31.01 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 | 04.02 |  |
|  | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 06.02 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учеб­ная игра.  | 1 | 07.02 |  |
|  | Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей | 1 | 11.02 |  |
|  | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 13.02 |  |
|  | **Баскетбол**  | **21** |  |  |
|  | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Инструктаж по ТБ | 1 | 14.02 |  |
|  | Быстрый прорыв *(2x1).*Развитие скоростных ка­честв | 1 | 18.02 |  |
|  | Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.  | 1 | 20.02 |  |
|  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х2).* | 1 | 21.02 |  |
|  | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении.  | 1 | 25.02 |  |
|  | Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х 3).* | 1 | 27.02 |  |
|  | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении.  | 1 | 28.02 |  |
|  | Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х 3).* | 1 | 03.03 |  |
|  | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока.  | 1 | 05.03 |  |
|  | Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х 3).*Развитие скоростных качеств | 1 | 06.03 |  |
|  | Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции.  | 1 | 10.03 |  |
|  | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока.  | 1 | 12.03 |  |
|  | Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением.  | 1 | 13.03 |  |
|  | Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.  | 1 | 17.03 |  |
|  | Действия в защите *(вырывание, выбивание, накры­тие броска).*Развитие скоростных качеств | 1 | 31.03 |  |
|  | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением.  | 1 | 02.04 |  |
|  | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением.  | 1 | 03.04 |  |
|  | Нападение через заслон.  | 1 | 07.04 |  |
|  | Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* | 1 | 09.04 |  |
|  | Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением.  | 1 | 10.04 |  |
|  | Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | 1 | 14.04 |  |
|  | **Кроссовая подготовка**  | **8** |  |  |
|  | Бег *(15 мин).*Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 | 16.04 |  |
|  | Бег *(15 мин).*Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.  | 1 | 17.04 |  |
|  | Бег *(16 мин).*Преодоление горизонтальных препят­ствий. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 | 21.04 |  |
|  | Бег *(16 мин).*Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения.  | 1 | 23.04 |  |
|  | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком.  | 1 | 24.04 |  |
|  | Бег (17 мин). Развитие выносливости | 1 | 28.04 |  |
|  | Бег (18 мин). Бег в гору.  | 1 | 30.04 |  |
|  | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости | 1 | 07.05 | **Х** |
|  | **Легкая атлетика**  | **10** |  |  |
|  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90м). Специальные беговые упражне­ния.  | 1 | 08.05 |  |
|  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.  | 1 | 14.05 |  |
|  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). | 1 | 15.05 |  |
|  | Низкий старт (30м).Прикладное значение легкоат­летических упражнений. | 1 | 19.05 | **Х** |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.  | 1 | 21.05 |  |
|  | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег.  | 1 | 22.05 |  |
|  | Метание гранаты на дальность.  | 1 | 26.05 | **Х** |
|  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.  | 1 | 28.05 |  |
|  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.  | 1 | 29.05 |  |