


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОГОРСКА»


«Согласовано»

Руководитель кафедры  
учителей начальной школы и  
физической культуры

 Е.Н.Кузьмина/  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 / О.А.Соляник/

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа №3  
города Белогорск»

МАОУ "ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОГОРСКА" / О.А.Соляник/  
ГОРОДА БЕЛОГОРСК / Е.С.Мохова/  
Приказ № от 30.08.2022 г.

Приказ № от 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета (курса) «Физическая культура»  
для 10 класса на 2022- 2023 учебный год

Разработала: учитель физической культуры Глоба Людмила Александровна

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 30.08.2022г

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для обучающихся 10 класса общеобразовательных организаций и разработана на основе авторской программы В.И. Лях 2016 г «Физическая культура» в соответствии с учебником «Физическая культура» для первого класса общеобразовательных учреждений в авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016 года.

Рабочая программа предмета «Физическая культура » составлена на основе документов:

- Федерального уровня:

1. Конвенции о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 06 февраля 2020 года);

3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (с изменениями и дополнениями) зарегистрированного 18.12.2020 года № 61573;

4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

5. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020);

6. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);

7. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 года № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

-Муниципального уровня

Приказ МКУ «Комитет по образованию и делам молодежи администрации города Белогорск» от 03.06.2022 № 457 «Об организации работы муниципальных образовательных учреждений г. Белогорск в 2022/2023 учебном году».

- Школьного уровня:

1. Устав школы.

2. Образовательная программа НОО, утвержденная приказом

3. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МАОУ «Школа №3 города Белогорск», утвержденное приказом № 150 от 30.08.2022 года;

4. Приказ № 150 от 30.08.2022 года «Об утверждении учебного плана МАОУ «Школа №3 города Белогорск».

Изменения в авторскую образовательную программу под общей редакцией В.И. Лях, А.А. Занкевич (программа по курсу «Физическая культура» для 1-11 классов общеобразовательных учреждений) Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 10 классе составлено в соответствии с программой. При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» - 14 часов в год, на изучение раздела «Спортивные игры» добавлено – 2 часа. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части,

при этом с учетом рекомендации Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения» увеличилось на 6 часов. В связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Гимнастика с элементами акробатики», изучение этих разделов увеличилось на 2 часа.

#### Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической

подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Подвижные игры с элементами спортивных игр – 24.

Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости). Психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления). Социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, русская лапта.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Гимнастика с элементами акробатики - 14

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов. Простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Лёгкая атлетика -21

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Элементы баскетбола – 18

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен: 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях; 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником; 3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом; 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнение.

Вариативная часть

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности : использовать различные виды упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового

образа жизни ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития ; проводить самоконтроль и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности : осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями : согласовывать свое поведение с интересами коллектива ; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча в прыжке через сетку.
2. Уметь играть по правилам волейбола.

Основные умения и навыки для 10 класса:

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Планируемые результаты обучения представлены:

Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: знать/понимать – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; уметь – владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате изучения физической культуры ученик должен -  
знать/понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Реализация программы воспитания:

«Формирование гражданско-патриотического сознания и духовно-нравственных ценностей современного школьника».

Создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности обучающихся;
- приобщение школьников к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки;
- формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности учащихся в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие коммуникативных навыков и формирование культуры межличностных отношений;
- совершенствование воспитательных систем в классных коллективах;
- совершенствование деятельности органов ученического самоуправления как средства повышения социальной активности учащихся;
- создание и поддержание условий для формирования индивидуальных способностей ребёнка через вовлечение его в работу кружков и секций;
- предупреждение правонарушений и безнадзорности среди несовершеннолетних, привлечение детей группы —риска к участию в жизни школы, класса, занятиях кружков, секций.

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре

Дата проведения		Тема урока	Кол – во часов
план	факт		
1.	01.09	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1
2.	02.09	Бег с низкого старта 30 м	1
3.	05.09	Бег на короткие дистанции 100 м. Зачет №1	1
4.	08.09	Анализ работы. Низкий и высокий старт 400 м	1
5.	09.09	Бег на выносливость 1000 м. Зачет №2	1
6.	12.09	Анализ работы. Бег с препятствиями	1
7.	15.09	Вводный контроль. Бег с эстафетной палочкой	1
8.	16.09	Анализ работы. Высокий старт 200 м	1
9.	19.09	Бег с низкого старта 60 м. Зачет №3	1
10.	22.09	Анализ работы. Медленный бег 2 м	1
11.	23.09	Эстафетный бег	1
12.	26.09	Бег на 100 м. Зачет №4	1
13.	29.09	Анализ работы. Бег по пересеченной местности	1
14.	30.09	Высокий старт	1
15.	03.10	Прыжки в длину с разбега	1
16.	06.10	Подбор длины разбега	1
17.	07.10	Прыжки в длину с разбега . Зачет № 5	1
18.	10.10	Анализ работы. Челночный бег 3x10	1
19.	13.10	Поднимание туловища. Зачет № 6	1
20.	14.10	Анализ работы. Метание мяча на дальность	1
21.	17.10	Метание мяча с места в цель	1
22.	20.10	Метание яча нат дальность. Зачет № 7	1
23.	21.10	Анализ работы. Прыжки на скакалке.	1
24.	24.10	Подвижные игры. Техника безопасности на каникулы	1
25.	27.10	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1
26.	28.10	Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
27.	07.11	Лазанье по канату.	1
28.	10.11	Лазанье по канату.	1
29.	11.11	Лазанье по канату. Зачет № 8	1
30.	14.11	Анализ работы. Стойка на лопатках	1
31.	17.11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя	1

			на коленях, в упоре лежа на животе.	
32.	18.11		«Мост» из положения лежа на спине. Зачет № 9	1
33.	21.11		Анализ работы. Упражнения «Вис» стоя и лежа	1
34.	24.11		Акробатическая комбинация	1
35.	25.11		Акробатическая комбинация	1
36.	28.11		Акробатическая комбинация. Зачет. № 10	1
37.	01.12		Анализ работы. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
38.	02.12		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Зачет №11	1
39.	05.12		Анализ работы. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1
40.	08.12		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1
41.	09.12		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Зачет № 12	1
42.	12.12		Анализ работы. Кувырки в перед.	1
43.	15.12		Стойка на лопатках. Полугодовой контроль.	1
44.	16.12		Анализ работы. Кувырки назад.	1
45.	19.12		Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
46.	22.12		Отжимание в упоре лежа. Зачет № 14	1
47.	23.12		Анализ работы. Подвижные игры	1
48.	26.12		Техника безопасности во время занятий играми	1
49.	12.01		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
50.	13.01		Ведение мяча на месте и в движении.	1
51.	16.01		Ведение мяча на месте и в движении. Зачет №15	1
52.	19.01		Анализ работы. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
53.	20.01		Прием и передача мяча.	1
54.	23.01		Ловля и передача мяча на месте и в движении и в торойках	1
55.	26.01		Ловля и передача мяча на месте и в движении и по кругу. Зачет №16	1
56.	27.01		Анализ работы. Нападающий удар (н/у.).	1
57.	30.01		Броски в кольцо двумя руками снизу	1
58.	02.02		Броски в кольцо двумя руками от плеча. Зачет № 17	1
59.	03.02		Анализ работы. Верхняя передача мяча над	1



			собой (упрощенный вариант)	
60.	06.02		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
61.	09.02		Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1
62.	10.02		Нападающий удар (н/у.).	1
63.	13.02		Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1
64.	16.02		Нижняя прямая подача	1
65.	17.02		Нижняя прямая подача	1
66.	20.02		Нижняя прямая подача. Зачет № 18	1
67.	24.02		Анализ работы. Верхняя подача мяча в парах	1
68.	27.02		Верхняя подача мяча в парах	1
69.	02.03		Анализ работы. Верхняя подача мяча в парах. Зачет №19	1
70.	03.03		Ведение мяча на месте и в движении	1
71.	06.03		Ведение мяча с изменением направления. Зачет №20	1
72.	09.03		Анализ работы. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
73.	10.03		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Зачет №21	1
74.	13.03		Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
			Подвижные игры	1
75.	16.03		Тактика игры баскетбол.	1
76.	17.03		Тактика игры волейбол.	1
77.	20.03		Техника безопасности на лёгкой атлетике	1
78.	23.03		Прыжки в длину с места	1
79.	24.03		Прыжки в длину с места. Зачет №22	1
			Анализ работы. Медленный бег до 5 мин	1
80.	03.04		Бег с низкого старта 30 м. Зачет №23	1
81.	06.04		Анализ работы. Бег на короткие дистанции 200 м	1
82.	07.04		Бег на выносливость 1000 м. Зачет №24	1
83.	10.04		Анализ работы. Бег с эстафетной палочкой	1
84.	13.04		Эстафетный бег. Зачет №25	1
85.	14.04		Анализ работы. Высокий старт	1
86.	17.04		Высокий и низкий старт. Зачет № 26	1
87.	20.04		Анализ работы. Метание мяча на дальность	1
88.	21.04		Метание мяча на дальность	1
89.	24.04		Метание мяча на дальность. Зачет № 27	1
90.	27.04		Анализ работы. Прыжки в высоту с разбега	1

91.	28.04		Прыжки в длину с разбега	1
92.	04.05		Прыжки в длину с разбега .Зачет.№28	1
93.	05.05		Анализ работы.Низкий и высокий старт 400 м	1
94.	08.05		Бег с препятствиями	1
95.	11.05		Бег с высокого старта 800 метров. Зачет №29.	1
96.	12.05		Анализ работы. Подвижная игра "Лапта"	1
97.	15.05		Бег с высокого старта 100 м. Итоговый контроль.	1
98.	18.05		Анализ работы. Подтягивание на высокой перекладине.	1
99.	19.05		Учебная игра "Лапта".	1
100.	22.05		Подвижные игры	1
101.	24.05		Учебная игра "Лапта".	1
102.	25.05		Повторение. Инструкция на летние каникулы	1

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

1. Гальперин, С.И. Физиология человека/ С.И. Гальперин. – М.: Высшая школа, 1997.
2. Гейхман, П.Н. Лёгкая атлетика в школе/П.Н. Геймах, О.Н. Трофимов. – М.: ФиС, 2006.
3. Д.В. Основы гигиены и санитарии/ Д.В. Колесов, Р.Д. Марш. –М.: Просвещение 2004.
4. Коростылёв, Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя/Н.Б. Коростылёв; под ред. В.Н. Кардашенко. – М.: Просвещение 2005.
5. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 2000.
6. Спортивные игры/ под ред. Ю.И. Портных. – М.: ФиС 2005
7. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2006.
8. Физическая культура в школе/под ред. З.И. Кузнецова. – М.: Просвещение 2002.
9. Чусов, Ю.Н. закаливание школьников: пособие для учителя/ Ю.Н. Чусов. – М.: Просвещение 2007.