

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
Гунина А.С.  
Протокол №5  
от 30 июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Солоненко Е.В.  
Протокол №8  
от 30 июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Низовская СОШ»  
Семёновых И. Н.  
Приказ №176  
от 30 июня 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса среднего общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Тупицын Сергей Викторович  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

## ***1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса***

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### *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 освоения физической культуры**

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.

### **Познавательные УУД:**

- 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;
- 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;

### **Коммуникативные УУД:**

- 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. 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.

### **Регулятивные УУД:**

- 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.

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. 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.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 2 *Содержание учебного предмета, курса.*

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

**Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>		
1.	Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) Инструктаж по ТБ	1
2.	Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Бег 30 м	1
3.	Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование	1
4.	Спринтерский бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	1
5.	Спринтерский бег. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1
6.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег.	1
7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег.	1
8.	Прыжок в длину на результат	1
9.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ	1
10.	Бег на средние дистанции.	1
11.	Бег на средние дистанции.	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
12.	Бег по пересеченной местности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
13.	Бег по пересеченной местности. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
14.	Бег по пересеченной местности. Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1
15.	Бег по пересеченной местности. Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1
16.	Бег по пересеченной местности. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
17.	Бег по пересеченной местности. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
18.	Бег по пересеченной местности. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
19.	Бег по пересеченной местности. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	1
20.	Бег по пересеченной местности. Бег (5 км) по пересеченной местности без учета времени.	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
21.	Висы. Строевые упражнения. ОФП.	1
22.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1
23.	Висы. Строевые упражнения. ОФП.	1

	Подтягивание в висе.	
24.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. ОРУ с предметами.	1
25.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. Упражнение на гимнастической скамейке	1
26.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. Развитие силовых и координационных способностей.	1
27.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание по канату в 3 приема	1
28.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание по канату в 2 приема	1
29.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание по канату в 4 приема	1
30.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание по канату	1
31.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание по канату. ОРУ с предметами.	1
32.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание по канату. Эстафеты.	1
33.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
34.	Акробатика. Строевые упражнения. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
35.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырки вперед, назад.	1
36.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д)	1
37.	Акробатика. Строевые упражнения. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге.	1
38.	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнение гимнастической комбинации на оценку.	1
<b>Спортивные игры (волейбол) (18 часов)</b>		
39.	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1
40.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1
41.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.	1
42.	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	1
43.	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
44.	Волейбол. Игра в нападении через 3-ю зону.	1
45.	Волейбол. Учебная игра.	1
46.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
47.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
48.	Волейбол. Игра в нападении через 3-ю зону.	1

49.	Волейбол. Прием мяча снизу в группе.	1
50.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
51.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
52.	Волейбол. Прием мяча снизу в группе.	1
53.	Волейбол. Игра в нападении через 4-ю зону.	1
54.	Волейбол. Развитие координационных способностей.	1
55.	Волейбол. Учебная игра	1
56.	Волейбол. Учебная игра	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) (27 часов)</b>		
57.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1
58.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
59.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
60.	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
61.	Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1
62.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
63.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2	1
64.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2	1
65.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1
66.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1
67.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1
68.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1
69.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.	1
70.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.	1
71.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3.	1



72.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3.	1
73.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
74.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
75.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
76.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
77.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
78.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
79.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
80.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1
81.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1
82.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1
83.	Баскетбол. Учебная игра	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
84.	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.	1
85.	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
86.	Равномерный бег(17 мин.) по пересеченной местности.	1
87.	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий с напрыгиванием.	1
88.	Равномерный бег (18 мин.) по пересеченной местности.	1
89.	Равномерный бег(19 мин.) по пересеченной местности.	1
90.	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
91.	Равномерный бег(20 мин.) по пересеченной местности.	1
92.	Бег по пересеченной местности. 3000м - мальчики 2000м - девочки	1
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
93.	Спринтерский бег. Инструктаж ТБ. Низкий старт (30-40м) Стартовый разгон.	1
94.	Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-80м).	1
95.	Спринтерский бег. Финиширование.	1
96.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1

97.	Спринтерский бег Бег на результат (60м).	1
98.	<i>Промежуточная аттестация</i>	1
99.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1
100.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
101.	Специальные беговые упражнения.	1
102.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1

