

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНА

на методическом  
объединении учителей  
естественно-математического цикла  
протокол заседания  
от 29 августа 2022г № 4

ПРИНЯТА К

УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании  
педагогического совета  
МБОУ Быстрянской СОШ  
протокол от 30.08.2022г № 13

УТВЕРЖДЕНА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 10 КЛАССА  
в условиях реализации федерального  
государственного образовательного стандарта  
на 2022-2023 учебный год**

**Учитель: Терсинев Николай Викторович**

х. Быстрянский



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СОО образовательного стандарта, на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014), основной образовательной программы МБОУ Быстрянкой СОШ.

В соответствии с федеральным учебным планом для среднего общего образования и учебным планом МБОУ Быстрянкой СОШ на 2022-2023 учебный год, программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 105 часов. Фактически учебных недель в 10 классе – 105, поэтому календарно-тематическое планирование составлено на 105 часов.

В связи с фактическим количеством учебных дней, с учётом календарного учебного графика (нерабочие праздничные дни), расписания занятий, выполнение рабочей программы в полном объёме будет обеспечено за 102 часа, за счет объединения прохождения материала уроков №100 и №101 «Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег», №102 и № 103 «Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег», №104 и №105 «Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.»

**Для прохождения программы в учебном процессе используется УМК:**

Лях В. И. Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014. На основании приказа Минпросвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года № 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».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – **базовую** и **вариативную**. В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (**лыжная подготовка заменяется кроссовой**). Базовая - часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная часть** включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал - усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процесс - уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание уча-ся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.



## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Мета предметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).



## Содержание учебного предмета

**Легкая атлетика 25 часов** - Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60 метров. История зарождения Олимпийских игр. Контроль бега 60 м. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Метание мяча. Подтягивание. Бег 500м. Тестирование метания. Техника челночного бега. Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3\*10м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега на результат. Контроль прыжков в длину с разбега.

Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60 м. Челночный бег 3\*10м Прыжки в длину с разбега. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Метание мяча. Подтягивание. Бег 500м. Отжимание. Игра «Третий лишний» Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафетный бег. Бег с мячами. Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. Бег 500м. Подтягивание. Игра «Третий лишний» Бег 2000м. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. Контроль прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

**Гимнастика 21 час** - Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Упражнения в равновесии. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Вращение обруча. Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Опорный прыжок способом «согнув ноги» Прыжок способом» ноги врозь».

**Спортивные игры (41 час.)** Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу». Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись». Ведение мяча. «Попади в обруч». Эстафеты с мячами. «Передал - садись. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижные игры на основе баскетбола. Штрафной бросок. Передача мяча в парах. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.

**Кроссовая подготовка 17 часов** - Чередование ходьбы и бега, равномерный бег 15-19 минуты. Бег 2000 метров. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий



### Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Легкая атлетика	23	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
2	Гимнастика	21	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять акробатические упражнения, лазание по канату в 2 приема, Опорный прыжок через козла
3	Спортивные игры Баскетбол	41	Играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.
4	Кроссовая подготовка	17	Уметь бегать в равномерном темпе.
	Итого:	102	

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Тип урока, измерители	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Легкая атлетика (12ч)				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	1. Изучение нового материала	Низкий старт до 40 м. Инструктаж по ТБ	1	01.09
	2. Совершенствования	Бег по дистанции 70-80 м	1	05.09
	3. Совершенствования	Специальные беговые упражнения	1	06.09
	4. Совершенствования	Эстафетный бег	1	08.09
	5. <b>Учетный</b> Приложение 1	Бег на результат 100 м	1	12.09
Прыжок в длину. Челночный бег (4ч)	6. Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнущись»	1	13.09
	7. Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнущись» с 13-15 беговых шагов	1	15.09
	8. Совершенствования	Прыжок в длину способом «прогнущись» с 13-15 беговых шагов	1	19.09
	9. <b>Учетный</b> Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат	1	20.09
Метание мяча и гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов (3ч)	10. Изучение нового материала	Метание мяча и гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	22.09
	11. Совершенствования	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.	1	26.09
	12. <b>Учетный</b> Оценка техники	Метание гранаты на дальность.	1	27.09



	метания гранаты на дальность			
Кроссовая подготовка (9 ч)				
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	13. Изучение нового материала	Бег 15 мин	1	29.09
	14. Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий	1	03.10
	15. Комбинированный	Бег 16 мин	1	04.10
	16. Комбинированный	ОРУ. Развитие выносливости	1	06.10
	17. Комбинированный	Бег 17 мин	1	10.10
	18. Комбинированный	Преодоление вертикальных препятствий	1	11.10
	19. Комбинированный	Бег 18 мин	1	13.10
	20. Комбинированный	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1	17.10
	21. <b>Учетный</b> Приложение 1	Бег 3000 м, 2000м.	1	18.10
Гимнастика (21ч)				
Висы и упоры (11ч)	22. Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте.	1	20.10
	23. Комплексный	Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте.	1	24.10
	24. Комплексный	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	25.10
	25. Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	27.10
	26. Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	07.11
	27. Комплексный	Развитие силы	1	08.11
	28. Комплексный	Толчком двух ног вис углом	1	10.11
	29. Комплексный	Упражнения на гимнастической скамейке	1	14.11
	30. Комплексный	ОРУ с гантелями	1	15.11
	31. Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	1	17.11
	32. <b>Учетный</b>	ОРУ в движении	1	21.11



	Оценка техники выполнения висов. Приложение 1			
Акробатические упражнения (10ч).	33. Изучение нового материала	Длинный кувырок	1	22.11
	34. Комплексный	Длинный кувырок	1	24.11
	35. Комплексный	Стойка на руках (с помощью). Стойка на лопатках	1	28.11
	36. Комплексный	Стойка на руках (с помощью). Стойка на лопатках	1	29.11
	37. Комплексный	Кувырок назад	1	01.12
	38. Комплексный	Кувырок назад	1	05.12
	39. Комплексный	Кувырок назад	1	06.12
	40. Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств	1	08.12
Волейбол (20ч)	41. Комплексный	Опорный прыжок	1	12.12
	42. Комплексный	Комбинация из разученных элементов	1	13.12
		Спортивные игры (41ч)		
	43. Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ	1	15.12
	44. Совершенствования	Стойки и передвижения игрока.	1	19.12
	45. Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1	20.12
	Оценка техники выполнения стойки и передвижений			
	46. Комплексный	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	22.12
	47. Комплексный	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	26.12
	48. Комплексный	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	27.12
	49. Комплексный	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	10.01



	Оценка техники передачи мяча			
	50. Комплексный	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места	1	12.01
	51. Комплексный	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места	1	16.01
	52. Комплексный	Прием мяча двумя руками снизу	1	17.01
	53. Комплексный	Прием мяча двумя руками снизу	1	19.01
	Оценка техники подачи мяча			
	54. Комплексный	Прямой нападающий удар через сетку	1	23.01
	55. Комплексный	Нападение через 4-ю зону	1	24.01
	56. Комплексный	Нападение через 3-ю зону	1	26.01
	57. Комплексный	Нападение через 2-ю зону	1	30.01
	58. Комплексный	Прямой нападающий удар через сетку	1	31.01
	59. Комплексный	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1	02.02
	60. Комплексный	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1	06.02
	61. Комплексный	Одиночное блокирование	1	07.02
	62. Комплексный	Групповое блокирование	1	09.02
Баскетбол (21 ч)	63. Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ	1	13.02
	64. Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	14.02
	65. Комплексный	Передача мяча различными способами на месте	1	16.02
	66. Комплексный	Передача мяча различными способами в движении	1	20.02
	67. Комплексный	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	1	21.02
	68. Комплексный	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	1	27.02
	69. Комплексный	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	1	28.02



	70. Комплексный	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	02.03
	71. Комплексный	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1	06.03
	72. Комплексный	Ведение мяча с сопротивлением	1	07.03
	73. Комплексный	Ведение мяча с сопротивлением	1	09.03
	74. Комплексный	Ведение мяча различными способами	1	13.03
	75. Изучение нового материала	Сочетание приемов ведения и броска	1	14.03
	76. Комплексный Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Сочетание приемов ведения и броска	1	16.03
	77. Комплексный	Сочетание приемов ведения и броска	1	27.03
	78. Комплексный	Зонная защита (2 x 3)	1	28.03
	79 . Комплексный	Зонная защита (3x2)	1	30.03
	80. Изучение нового материала	Зонная защита (2x1 x2)	1	03.04
	81. Комплексный	Вырывание мяча. Выбивание мяча	1	04.04
	82. Комплексный	Накрытие броска мяча. Нападение через заслон	1	06.04
	83. Комплексный	Нападение против зонной защиты	1	10.04
Кроссовая подготовка (8 ч)				
Бег по пересеченной	84. Изучение нового материала	Бег (15 мин). Инструктаж по ТБ	1	11.04



местности, преодоление препятствий (8 ч)	85. Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий	1	13.04
	86. Комбинированный	Бег (16 мин)	1	17.04
	87. Комбинированный	Специальные беговые упражнения	1	18.04
	88. Комбинированный	Бег (17 мин)	1	20.04
	89. Комбинированный	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1	24.04
	90. Комбинированный	Бег (18 мин)	1	25.04
Легкая атлетика (11ч)				
Спринтерский бег (4ч)	92. Совершенствование	Низкий старт до 40 м	1	02.05
	93. Комбинированный	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег	1	04.05
	94. Совершенствование	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег	1	11.05
	95. <b>Учетный</b> Приложение 1	Бег на результат 100 м	1	15.05
Метания гранаты (3ч)	96. Комбинированный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	1	16.05



	97. Комбинированный	Метание гранаты	1	18.05
	98. Комбинированный	Метание гранаты на дальность	1	22.05
Прыжок в длину (7ч)	99. Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1	23.05
	100. Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1	25.05
	101. Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.		
	102. Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.		
		103. Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1
	104. Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1	
	105. Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.		
Итого			102	