



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №16 имени Героя Советского Союза Степана Иванова  
города Евпатории Республики Крым»  
(МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»)**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
от 22.08.2022 г.  
протокол №1  
Руководитель ШМО  
 Мусатюк Ю.В.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. Директора по УВР  
 Кондрацкая Ж.М.  
23.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
 О.А. Донцова  
приказ № 79/01-16  
от 31.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 10 А, П классов  
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель программы:  
**Ткачев Александр Александрович**  
(учитель физкультуры)

**ЕВПАТОРИЯ 2022 г.**

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт СОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. № 1897(с изменениями от 31.12.2015г. №1577)

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Примерные программы по учебным предметам. (Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях.М.: Просвещение, 2020.

Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. ( Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

Единая коллекция образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>

Федеральный центр информационно – образовательных ресурсов. <http://fcior.edu.ru/>

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Ученик 10 класса научится:**

Изучение предмета физическая культура способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного образования.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся 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. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*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 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 пере движений;

- 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** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- 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.

*В области нравственной культуры:*

- 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.

*В области трудовой культуры:*

- 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.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, 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;

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

*В области коммуникативной культуры:*

- 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.

*В области физической культуры:*

- 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.

**Предметные результаты:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Предметом обучения физической культуре в средней школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

### Содержание учебного предмета:

#### 10-А

Легкая атлетика: 31 ч. (17 ч – 1 четверть, 14 ч. – 4 четверть).

Кроссовая подготовка: 18 ч. (8 ч. – 1 четверть, 10 ч. – 4 четверть).

Гимнастика: 21 ч. (2 четверть).

Спортивные игры: 29 ч: баскетбол – 14 ч.; волейбол – 14 ч (3 четверть).

#### 10-П

Легкая атлетика: 31 ч. (17 ч – 1 четверть, 14 ч. – 4 четверть).

Кроссовая подготовка: 14 ч. (7 ч. – 1 четверть, 7 ч. – 4 четверть).

Гимнастика: 22 ч. (2 четверть).

Спортивные игры: 29 ч: баскетбол – 14 ч.; волейбол – 14 ч (3 четверть).

### Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>	
История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	<b>Учащийся: владеет:</b> историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России; <b>выполняет:</b> правила ТБ
<b>Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ.
<b>Бег</b>	
Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных	<b>Выполняет:</b> старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты. ТБ.

способностей.	
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки.	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ
<b>Метание</b>	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с метанием.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; <b>играет:</b> подвижные игры, ТБ.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ	<b>Выполняет:</b> комплексы ОРУ

### Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b> - Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для бега, прыжков, метания; - Общефизическая подготовка: чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; преодоление препятствий. Бег 1000м на результат; бег 2000м.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков, метания; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; преодоление препятствий. Бег 1000м на результат; бег 2000м
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ

### Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>
<b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	<b>Учащийся владеет:</b> знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. <b>выполняет:</b> контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
<b>Общефизическая подготовка (на каждом уроке)</b>	
Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения	<b>выполняет:</b> перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

(упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
<b>Специальная физическая подготовка:</b>	
<b>Акробатические упражнения</b>	
Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты.	<b>выполняет:</b> упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку; <b>играет:</b> в подвижные игры
<b>Висы и упоры</b> <i>Мальчики:</i> подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.	<b>выполняет:</b> подтягивание в висе(м.) - на высокой перекладине.
<b>Лазание</b> Лазание по канату в 2 приема	<b>выполняет:</b> лазание по канату и перелезание через препятствия, ТБ
<b>Опорный прыжок</b> <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см).	<b>выполняет:</b> технику опорного прыжка
<b>Упражнения в равновесии</b> Ходьба приставными шагами по бревну; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	<b>выполняет:</b> упражнения в равновесии. ТБ.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ, УГГ	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ, УГГ

## Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.</b>
<b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила ТБ.	<b>Учащийся: владеет:</b> основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом <b>выполняет:</b> основные элементы техники и правила игры;
<b>Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	<b>выполняет:</b> ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 3x10м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого

	пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	<b>выполняет:</b> стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры; <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ

## ВОЛЕЙБОЛ

<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.</b>
<b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>	
ТБ. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	<b>Учащийся: владеет:</b> понятиями о технике игры, гигиене тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. <b>выполняет:</b> технику безопасности.
<b>Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	<b>выполняет:</b> ТБ; ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 4x9м; броски набивного мяча 1кг; многоскоки <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой,	<b>выполняет:</b> технические и тактические действия, ТБ; <b>играет:</b> по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)



<p>после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</p>	
<p><b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b></p>	
<p>Комплексы ОРУ</p>	<p><b>Выполняет:</b> комплексы ОРУ</p>

## Тематическое планирование

10-А класс

<b>№ раздела и темы</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Контроль (тесты, учебные нормативы)</b>
1.	Легкая атлетика	34	6
2.	Кроссовая подготовка	18	3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	9
4.	Спортивные игры: баскетбол волейбол	14 15	3 3
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

10-П класс

<b>№ раздела и темы</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Контроль (тесты, учебные нормативы)</b>
1.	Легкая атлетика	34	6
2.	Кроссовая подготовка	17	3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	23	9
4.	Спортивные игры: баскетбол волейбол	14 14	3 3
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	