

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Камчатского края  
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

ПРИНЯТО

Решением методического  
объединения учителей  
развивающего цикла  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Мян М.К.

Протокол №1  
от 26 августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ И.В. Пархоменко

Приказ №  
от 29 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Е.Ю. Баневич

Приказ №  
от 30 августа 2022года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса среднего общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хамайко Алиса  
Александровна, учитель  
физкультуры

Петропавловск-Камчатский  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ РАЗРАБОТКУ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Минпросвещения от 17.05.2012 № 413 З. Учебный план МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева» на 2022-2023 учебный год.
4. Положение о рабочих программах МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»
5. Программы воспитания МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»
6. Авторская программа по предмету «Физическая культура» по УМК Учебник. Виленский М. Я., В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 12-е изд., стереотипное – М.: «Просвещение», 2021
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 (действующая редакция с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.) (далее - СанПиН).

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 классе на изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

## УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021.
2. Виленский М. Я. Физическая культура : метод, ре- коменд. 10-11 кл. : пособ. для учит, общеобразоват. учрежд. / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Горочкова; под ред. М. Я. Виленского. — М. : Просвещение, 2021.
3. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 кл. : пособ. для учит, общеобразоват. учрежд. / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2019.
4. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. — М. : Просвещение, 2010.

## УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

1. Физическая культура. В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. Просвещение, 2021.

## ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа составлена с учетом модуля «Школьный урок» Программы воспитания МАОУ «Средняя школа №28 имени Г.Ф. Кирдищева», в котором представлены виды и формы деятельности, обеспечивающие реализацию воспитательного потенциала урока.

Для достижения воспитательных задач урока используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### **Знания о физической культуре.**

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

#### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика.**

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

### **Лыжные гонки.**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.

Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Спортивные игры**

Баскетбол. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении) приставными шагами. Упражнения общей физической подготовки. Прямая верхняя подача, блок. Правила игры. Жесты судьи.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ**

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил “от

известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; в расширении межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 10 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное” и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;  
проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;  
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Современный урок физической культуры должен обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Проектная деятельность на уроке физической культуры позволяет реализовать данные требования. Проектная технология, применяемая в преподавании физической культуры, формирует у учащихся следующие компетенции: учебно-познавательные (Ставится и решается проблема); Социокультурные (выделение значимости проблемы для человека и общества); Ценностно-смысловые (в проекте обозначается отношение ученика к проблеме, раскрывается ее ценностный смысл), тем самым превращая урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок образовательного направления. Проектная деятельность позволит пробудить в учащихся интерес к физической культуре, повысить результативность.

Темы проектов разнообразны: «Здоровый образ жизни», «История создания спортивной формы», «Ты-то, что ты ешь», «Наше здоровье в наших руках».



## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

### **Оценивание качества выполнения упражнений (с учетом требований учебных нормативов).**

«5» упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«4» упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

«3» упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

«2» упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

### **Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.**

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

## СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.5	9.7	9.9
2	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин.,сек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин.,сек.)	3.30	3.40	3.55
5	Челночный бег 10х10 м	27	28	30
6	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
7	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
8	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
9	Метание гранаты 500г	38	32	26

10	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
11	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	3	2
13	Сгибание, разгибание рук в упоре	12	10	7
14	Ходьба на лыжах 5км (мин,сек.)	25.00	27.00	29.00
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	130
16	Наклон вперёд сидя (см)	+14	+9	+6
<b>Девушки</b>				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	11.30	12.20
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310
5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	35	30	25
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	110	80
9	Наклон вперёд сидя (см)	+17	+13	+10
10	Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.)	18.30	19.00	20.00
11	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
13	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11.2

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

Темы	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2. Спортивные игры		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Волейбол	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Баскетбол	10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3. Гимнастика	6	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4. Лыжная подготовка	20	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого	68	

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Камчатского края  
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

ПРИНЯТО

Решением методического объединения учителей развивающего цикла  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Мян М.К.  
Протокол №1  
от 26 августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.В. Пархоменко  
Приказ №  
от 29 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Баневич  
Приказ №  
от 30 августа 2022года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса среднего общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хамайко Алиса  
Александровна, учитель физкультуры

№	Дата		Тема урока	Количество часов	Корректировка
	план	факт			
			<b><u>1 четверть</u></b>	<b>16</b>	
1			Техника безопасности на уроках физкультуры.  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением	1	
2			<u>Легкая атлетика</u> . Спринт  Высокий старт (20-40 м). Стартовый	1	

			разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.		
3			Прыжки и метание  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1	
4			Прыжки и метание  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1	
5			Прыжки и метание  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
6			Прыжки и метание  Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
7			<u>Спортивные игры.</u> Волейбол  Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1	

8			<p>Волейбол</p> <p>Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.</p> <p>Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.</p>	1	
9			<p>Волейбол</p> <p>Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.</p> <p>Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.</p>	1	
10			<p>Волейбол</p> <p>Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Учебные игры</p>	1	
11			<p>Волейбол</p> <p>Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Учебные игры в баскетбол.</p>	1	
12			<p>Волейбол</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении</p>	1	
13			<p>Волейбол</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.</p>	1	

14			<p>Волейбол</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.</p>	1	
15			<p>Волейбол</p> <p>Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.</p>	1	
16			<p>Волейбол</p> <p>Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p>	1	
			<b>2 четверть</b>	<b>16</b>	
17			<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Упражнения на перекладине, висы.</p>	1	
18			<p><u>Гимнастика.</u> Упражнения на перекладине, висы.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений</p>	1	

			для развития гибкости		
19			Упражнения на гимнастическом бревне, скамье	1	
20			Опорный прыжок. Зачет	1	
21-24			Акробатика. Лазанье	4	
25-26			<u>Спортивные игры.</u> Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	2	
27			Волейбол Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра в волейбол	1	
28-29			Баскетбол Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, Учебная игра в волейбол	2	
30-31			Баскетбол Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	2	
32			Баскетбол Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча –	1	

			ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.		
			<b>3 четверть</b>	<b>20</b>	
33			Инструктаж по ТБ. <u>Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты</u>	1	
34-35			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2,5км	2	
36-37			Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.	2	
38-39			Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.	2	
40-41			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой и назкой стойке. Торможение «плугом». Дистанция 2,5 км	2	
42-43			Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.	2	
44-45			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км.	2	
46			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой	1	



			стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».		
47-48			Контрольный срез – дистанция 2 км	2	
49			<u>Спортивные игры. Баскетбол</u>  Техника безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	
50			Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	
51			Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра.	1	
52			Баскетбол. Учебные игры с заданием учителя. Тактические действия в защите и нападении	1	
			<b>4 четверть</b>	<b>16</b>	
53			<u>Спортивные игры. Баскетбол</u>  Техника безопасности на уроках спортивных игр. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1	

54			Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	
55			Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение- – бросок в два шага в корзину.	1	
56			ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	
57			Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1	
58			Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
59-60			<u>Спортивные игры. Волейбол</u> Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	2	
61			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на	1	

			<p>заданное расстояние. ОРУ.          Специальные беговые упражнения.          Развитие скоростно-силовых качеств.          Правила соревнований по прыжкам в длину</p>		
62			<p><u>Легкая атлетика. Спринт</u></p> <p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.          Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.</p>	1	
63			<p>Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м).          Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.</p>	1	
64			<p>Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.          Подбор разбега, отталкивание. ОРУ.          Специальные беговые упражнения.          Развитие скоростно-силовых качеств.          Прыжок в длину.</p>	1	
65- 66			<p>Метание малого мяча на дальность.          Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	2	
67			<p>Зачетный урок легкая атлетика</p>	1	
68			<p>Подведение итогов учебного года по дисциплине «Физическая культура»</p>	1	

