

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 г. Нефтегорска  
муниципального района Нефтегорский Самарской области**

<b>РАССМОТРЕНА</b>	<b>ПРОВЕРЕНА</b>	<b>УТВЕРЖДЕНА</b>
на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска, протокол № 1 от 29.08.2022г.	заместителем директора по УВР ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска Коршуновой А.В. 30.08.2022г.	приказом по школе ГБОУ СОШ № 1 г. Нефтегорска № 300-ОД от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

предмета

**«Физическая культура 10 класс»**

Уровень образования: среднее общее образование

Уровень программы: общеобразовательный

Сроки реализации: один год

Составитель (и): Золотарев Д.В., Пузиков А.Ю.,  
учителя физической культуры.

Нефтегорск, 2022 г.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности.**

*Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих

упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование.**

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- 

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание раздела учебного предмета «Физическая культура» - **10 классы**, включает предметные линии:

1. Техника безопасности.
2. Легкая атлетика.
3. Подвижные игры.
4. Гимнастика
5. Лыжная подготовка.
- 6.Плавание.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
<b>«Физическая культура». 10 класс (102 часа)</b>				
<b>Раздел 1 . Техника безопасности (1ч.)</b>				
<b>1</b>	<b>Тема 1. Техника безопасности (1ч.)</b>	Требования безопасности при занятиях физической культурой		
<b>Раздел 2 . Легкая атлетика (24ч.)</b>				
<b>2</b>	<b>Тема 1. Бег на короткую и длинную дистанцию, эстафетный бег . (12ч.)</b>	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. .	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать с максимальной скоростью 30 м; бегать в равномерном беге до 3 минут, с ускорением от 10 до 15 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; стартовать с произвольного старта; выполнять прыжок в длину с места. <b>Знать:</b> правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при

				<p>занятиях лёгкоатлетическими упражнениями;  признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;  правила личной гигиены, режим дня;  понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.  <b>Понимать:</b> значение и роль лёгкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.</p>
3	<p><b>Тема 2.</b>  <b>Прыжки с разбега, места</b>  <b>(6ч.)</b></p>	<p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.  Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта.  Участие в соревнованиях.</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;  бегать с максимальной скоростью 30 м;  бегать в равномерном беге до 3 минут, с ускорением от 10 до 15 м, в чередовании с ходьбой до 150 м;  стартовать с произвольного старта;  выполнять прыжок в длину с места.  <b>Знать:</b> правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях лёгкоатлетическими упражнениями;  признаки правильной ходьбы,</p>

				бега, прыжков; правила личной гигиены, режим дня; понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. <b>Понимать:</b> значение и роль лёгкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.
4	<b>Тема 3. Метание мяча (гранаты) на Дальность (бч.)</b>	<i>Метание:</i> метание малого мяча на дальность стоя лицом по направлению к метанию, метание мяча с шага из исходного положения – правая нога скрестно перед левой	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать с максимальной скоростью 30 м; бегать в равномерном беге до 3 минут, с ускорением от 10 до 15 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; стартовать с произвольного старта; выполнять прыжок в длину с места. <b>Знать:</b> правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях лёгкоатлетическими упражнениями; признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; правила личной гигиены, режим дня;

				<p>понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</p> <p><b>Понимать:</b> значение и роль лёгкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.</p>
<b>Раздел 3. Спортивные игры (38ч.)</b>				
<b>5</b>	<b>Тема 1. Игровые подвижные игры. (38ч.)</b>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p>Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.</p> <p><b>Знать:</b> историю возникновения подвижных игр, правила организации подвижных игр на открытом воздухе и в помещении, принципы честной игры.</p> <p><b>Понимать:</b> роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья</p>
<b>Раздел 4. Гимнастика (13ч.)</b>				
<b>6</b>	<b>Тема 1. Строевые приемы (ходьба на месте, в движении, повороты) (5ч.)</b>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Шаг под счет, правильное выполнение поворотов на месте.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная,</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. лазать по гимнастической стенке, канату,</p>

			защита проекта. Участие в соревнованиях.	выполнять опорный прыжок, слушать счет. <b>Знать:</b> выполнять строевые упражнения в равновесии, на месте. <b>Понимать:</b> как правильно выполнять упражнения.
7	<b>Тема2. Гимнастические упражнения (8ч.)</b>	Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, слушать счет. <b>Знать:</b> выполнять строевые упражнения в равновесии, на месте. <b>Понимать:</b> как правильно выполнять упражнения.
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка (10ч.)</b>				
8	<b>Тема 1. Подготовка к занятию, подготовка лыж (2ч.)</b>	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Знакомство с основными элементами конькового хода.	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	<b>Уметь:</b> переносить лыжи, выполнять повороты, передвигаться по лыжне различными способами <b>Знать:</b> правила ТБ на уроках лыжной подготовки, правильное согласование движений рук и ног. <b>Понимать:</b> Значимость лыжной подготовки в формировании и укрепления здоровья.



9	<b>Тема 2. Ходьба на лыжах различными способами (6ч.)</b>	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Знакомство с основными элементами конькового хода	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	<b>Уметь:</b> переносить лыжи, выполнять повороты, передвигаться по лыжне различными способами <b>Знать:</b> правила ТБ на уроках лыжной подготовки, правильное согласование движений рук и ног. <b>Понимать:</b> Значимость лыжной подготовки в формировании и укрепления здоровья.
10	<b>Тема 3. Прохождение спусков, подъёмов, поворотов (2ч.)</b>	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	<b>Уметь:</b> переносить лыжи, выполнять повороты, передвигаться по лыжне различными способами <b>Знать:</b> правила ТБ на уроках лыжной подготовки, правильное согласование движений рук и ног. <b>Понимать:</b> Значимость лыжной подготовки в формировании и укрепления здоровья.
<b>Раздел 6. Плавание (12ч.)</b>				
11	<b>Тема 1. Способы плавания (8ч.)</b>	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	<b>Уметь:</b> выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой; выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; осуществлять работу рук, ног кролем на груди;

				<p>выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;</p> <p>выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди;</p> <p>проплывать 25 м кролем на груди способом в целом без учета времени.</p> <p><b>Знать:</b> правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека; Названия плавательных упражнений, способов плавания; Названия плавательного инвентаря для обучения.</p> <p><b>Понимать:</b> значение закаливающих процедур; роль занятий плаванием для физического развития.</p>
12	Тема 2. Игры на воде (4ч.)	Смотреть за предметами личной гигиены, Гигиенические требования к посещению бассейна, Правила личной гигиены, зачем нужно принимать душ до входа в воду и выхода из неё, Польза водных упражнений. Техника безопасности в большом бассейне, гигиена тела, Как правильно вести себя на воде, Значение дыхательной гимнастики, Гигиена рук,	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	<p><b>Уметь:</b> выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;</p> <p>выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;</p> <p>осуществлять работу рук, ног кролем на груди;</p>

		<p>Как ухаживать за кожей, Техника безопасности при погружении в воду, В каких случаях не стоит посещать бассейн, Влияние игр на координацию движений</p>		<p>выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;          выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди;          проплыть 25 м кролем на груди способом в целом без учета времени.  <b>Знать:</b> правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека; Названия плавательных упражнений, способов плавания;          Названия плавательного инвентаря для обучения.  <b>Понимать:</b> значение закаливающих процедур; роль занятий плаванием для физического развития.</p>
--	--	---	--	---

### III.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

**Класс – 10**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>		
1.	ТБ на уроке. Беговые упражнения ОРУ	1
2.	Ходьба различными способами. Беговые упражнения	1
3.	Беговые упражнения. Изучение видов короткой дистанции.	1
4.	<b>Сдача норматива: бег на короткую дистанцию 30м.</b>	1
5.	ОРУ. Изучение видов на длинные дистанции	1
6.	Освоение бега на длинные дистанции	1
7.	<b>Сдача норматива: на длинную дистанцию</b>	1
8.	ОРУ. Прыжковые упражнения	1
9.	Прыжок в длину с места. ОРУ.	1
10.	<b>Сдача норматива: прыжок в длину</b>	1
11.	ОРУ. Изучения видов метания.	1
12.	<b>Сдача норматива: метание на дальность</b>	1
<b>Подвижные игры (21ч)</b>		
13.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	1
14.	ОРУ. Подвижные игры	1
15.	<b>Сдача норматива: ведения мяча</b>	1
16.	ОРУ. Подвижные игры	1
17.	ОРУ. Подвижные игры	1
18.	<b>Сдача норматива: бросок мяча в цель</b>	1
19.	ОРУ. Подвижные игры	1
20.	ОРУ. Подвижные игры	1
21.	<b>Сдача норматива: передача мяча</b>	

22.	ОРУ. Подвижные игры	1
23.	ОРУ. Подвижные игры	1
24.	<b>Сдача норматива: правила игр, судейство</b>	1
25.	ОРУ. Подвижные игры	1
26.	ОРУ. Подвижные игры.	1
27.	ОРУ. Подвижные игры.	1
28.	<b>Сдача норматива: подъем туловища</b>	1
29.	ОРУ. Подвижные игры	1
30.	ОРУ. Подвижные игры	1
31.	ОРУ. Подвижные игры	1
32.	<b>Сдача норматива: проведение эстафеты</b>	1
33.	ОРУ. Подвижные игры	1
<b>Гимнастика (13ч)</b>		
34.	ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения	1
35.	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд.	1
36.	<b>Сдача норматива: выполнение строевых компаний</b>	1
37.	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд.	1
38.	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд.	1
39.	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд.	1
40.	<b>Сдача норматива: ходьба под счет</b>	1
41.	Освоение гимнастических упражнений. ОРУ.	1
42.	Освоение гимнастических упражнений. ОРУ.	1
43.	<b>Сдача норматива: комбинация из разученных упражнений</b>	1
44.	Освоение гимнастических упражнений. ОРУ.	1
45.	Освоение гимнастических упражнений. ОРУ.	1
46.	<b>Сдача норматива: отжимания</b>	1
<b>Лыжная подготовка (10ч)</b>		
47.	ТБ при занятиях лыжами. Овладениями знаниями	1
48.	Овладениями знаниями. Подготовка лыж.	1
49.	<b>Сдача норматива: прохождение дистанции</b>	1
50.	Освоение техники лыжных ходов.	1
51.	<b>Сдача норматива: прохождение дистанции</b>	1

52	Освоение техники лыжных ходов.	1
53	Освоение техники лыжных ходов.	1
54	<b>Сдача норматива: прохождение дистанции</b>	1
55	Освоение техники торможения, прохождение поворотов.	1
56	<b>Сдача норматива: торможение, повороты, спуски</b>	1
<b>Спортивные игры (21ч)</b>		
57	ОРУ. Спортивные игры	1
58	ОРУ. Спортивные игры	1
59	ОРУ. Спортивные игры	1
60	<b>Сдача норматива: ведение мяча</b>	1
61	ОРУ. Спортивные игры	1
62	ОРУ. Спортивные игры	1
63	ОРУ. Спортивные игры.	1
64	<b>Сдача норматива: бросок мяча</b>	1
65	ОРУ. Спортивные игры	1
66	ОРУ. Спортивные игры	1
67	ОРУ. Спортивные игры	1
68	<b>Сдача норматива: передача волейбольного мяча в парах</b>	1
69	ОРУ. Спортивные игры	1
70	ОРУ. Спортивные игры	1
71	ОРУ. Спортивные игры	1
72	<b>Сдача норматива: подача</b>	1
73	ОРУ. Спортивные игры.	1
74	ОРУ. Спортивные игры	1
75	ОРУ. Спортивные игры	1
76	<b>Сдача норматива: приседания</b>	1
77	ОРУ. Спортивные игры	1
<b>Плавание (13ч)</b>		
78	ТБ на уроках плавания. Виды плавания.	1
79	Освоение видов плавания	1
80	<b>Сдача норматива: проплывание дистанции</b>	1
81	Освоение видов плавания	1

82	Освоение видов плавания	1
83	<b>Сдача норматива: проплывание дистанции</b>	1
84	Освоение видов плавания	1
85	Освоение видов плавания	1
86	<b>Сдача норматива: проплывание дистанции</b>	1
87	Игры на воде	1
88	Игры на воде	1
89	<b>Сдача норматива: проплывание дистанции</b>	1
90	Игры на воде	1
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>		
91	Повторение ТБ. Беговые упражнения ОРУ	1
92	Ходьба различными способами. Беговые упражнения	1
93	<b>Сдача норматива: бег на короткую дистанцию</b>	1
94	Эстафеты. Повторение видов короткой дистанции.	1
95	ОРУ. Изучение видов на длинные дистанции	1
96	Эстафеты. ОРУ. Бег с изменением направления.	1
97	<b>Сдача норматива: бег на длинную дистанцию</b>	1
98	ОРУ. Прыжок в длину с места.	1
99	Прыжковые упражнения. ОРУ.	1
100	<b>Сдача норматива: прыжок в длину</b>	1
101	ОРУ. Изучения видов метания.	1
102	Метания на дальность с места, разбега.	1