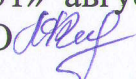
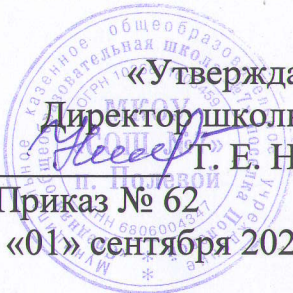
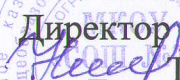


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа 7» поселка Полевой

Рассмотрена на заседании  
МО и рекомендована  
к утверждению  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.  
ПМО  Федорова Л. Н.

  
«Утверждаю»  
Директор школы  
 Т. Е. Новикова  
Приказ № 62  
от «01» сентября 2022 г.

Рабочая программа  
учебного курса «Физическая культура»  
10 класс  
на 2022-2023 учебный год

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель Семёнов А.Н.

2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования разработана в соответствии с :

1. ФЗ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в РФ».
2. Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644).

Разработана на основе:

1. Примерной программы основного общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию от 08.04.2015, протокол № 1/15.
2. Приказа Минобрнауки России от 20.05.2020 года № 254 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03 2014 г.
3. Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы» -М.: Просвещение, 2014г.
4. Учебного плана МКОУ «СОШ №7» п. Полевой на 2022-2023 г.

- Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей» (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

- Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Цели и задачи.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общая характеристика учебного предмета.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования. Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Согласно Базисному учебному плану на изучение учебных тем программы отводится 35 ч., из расчета 1 ч. в неделю.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

К важнейшим личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и

идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной

информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:

гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Физическое совершенствование.

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

## Содержание учебного предмета

### Раздел 1.Общетеоретические и исторические сведения

#### Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации и индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий ( лыжи (теория), гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки)



Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Включает в себя систему контролирующих материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности (положительная динамика), а также уровень сформированности теоретических знаний подготовленности обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Лёгкая атлетика.

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Техника длительного бега. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». Техники метания малою мяча: метание мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание утяжелённых мячей на расстояние и в цели; эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (волейбол, футбол). Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Оказание первой помощи при травмах освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. История лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Особенности физической подготовки лыжника. Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол.

Правила техники безопасности игры в футбол. Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек; техники ударов и остановок мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

## Учебно-тематический план

№ п.п	Темы	Кол-во часов
1	Общетеоретические и исторические сведения	1
2	Лёгкая атлетика	5
3	Волейбол	7
4	Гимнастика	8
5	Лыжная подготовка	5
6	Футбол	7
7	Итоговый зачет	1
8	Обобщающий урок	1
	Всего	35

## Перечень учебно-методического обеспечения

- Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях.- 9-е изд. М.: Просвещение, 2021.- 271 с.

Приложение №1 к рабочей программе учебного курса «Физическая культура»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» поселка Полевой

Рассмотрено на заседании  
методического совета и  
рекомендовано к утверждению  
Протокол № 1 от 31.08. 2022 г.  
ПМО \_\_\_\_\_ Л.Н. Федорова

Утверждаю:  
Директор школы \_\_\_\_\_ Т. Е. Новикова  
Приказ № 62 от 01.09.2022 г.

Календарно-тематическое планирование  
консультаций учебного курса «Физическая культура»  
10 класс  
на 2022-2023 учебный год

Количество часов на год:

всего-35 ч.

в неделю-1 ч.

Плановых контрольных работ:  
зачеты – 1

Составитель: учитель Семёнов А.Н.

№ п.п	Тема урока	Форма контроля	Планируемые результаты		Тип урока	Дата проведения			
			предметные	метапредметные, личностные УУД		10 «а»	10 «б»	10 «а»	10 «б»
						план		факт	
1	Инструктаж по Т.Б. Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	ФО	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 2012г.); Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2014г.).	Личностные: Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Текущий	07.09			

2	Совершенствование высокого старта, стартовый разгон. КДП – бег 30 м.	Ин-дивиду-альный	<p>Знание техники высокого старта, стартового разгона.</p> <p>Анализировать правильность выполнения старта, разгона, финиши-рование. Регулярное наблюдение физкультур-ником за состоянием своего физического здоровья, физического развития при занятиях физической культурой.</p> <p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов: старт, разгон финиширование</p>	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятиями физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>	Теку-щий	14.09	
---	--	------------------	--	---	----------	-------	--

3	Совершенствование низкого старта. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Инд.	Знание техники низкого старта. Знание техники прыжка в длину с места.	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Регулятивные: -умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта; ситуации и условий, осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	Теку-щий	21.09	
4	Техника прыжка в длину с разбега.	Инд.	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега.		Теку-щий	28.09	
5	Техника метания мяча с разбега.	Инд.	Знание техники метания мяча с разбега. Анализировать правильность выполнения метания малого мяча с разбега.		Теку-щий	05.10	
6	Всевозможные прыжки и многоскоки	Инд.	Знание техники прыжков и многоскоков.		Теку-щий	12.10	
7	Волейбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	Инд.	Знание техники безопасности на уроках спортивных игр. Знание об оказании доврачебной помощи. Знание техники передачи мяча двумя руками сверху.		Теку-щий	19.10	

8	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Инд.	Знание техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели Описание изучаемых игровых приемов. Овладевают основными приемами игры волейбол.	<p>Личностные: формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	Теку-щий	26.10	
9	Передача мяча над собой. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол.	Инд.	Знание техники передач различными способами. Освоение самостоятельно техники игровых приемов.		Теку-щий	09.11	
10	Совершенствование техники нижней, прямой подачи мяча. Игра волейбол.	Инд.	Знание техники нижней прямой подачи. Описание изучаемых игровых приемов.		Теку-щий	16.11	
11	Организация и правила соревнований. Совершенствование координационных способностей.	Инд.	Знание организации и правил соревнований. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.		Теку-щий	23.11	



12	Двусторонняя учебная игра. Учебная игра по упрощенным правилам.	Инд.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе.	Текущий	30.11	
13	Контроль освоения технических приемов игры в волейбол. Судейство игр учащимися.	Инд.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Знание организации и правил соревнований. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.		Текущий	07.12	
14	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Инд.	Знание об истории гимнастики, о технике безопасности и страховки на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	Текущий	14.12	

15	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов.	Инд.	Описывают и четко выполняют технику общеразвивающих упражнений с предмета-ми и без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Теку-щий	21.12	
16	Инструктаж по ТБ. Подъем в упор силой.	Инд.	Знание техники выполнения: подъем в упор силой.		Теку-щий	28.12	
17	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры вис согнувшись, вис прогнувшись.	Инд.	Знание техники выполнения вис согнувшись, вис прогнувшись.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений	Теку-щий	11.01	
18	Сгибание и разгибание рук в упор на брусьях.	Инд.	Знание техники выполнения: сгибание и разгибание рук в упор на брусьях	отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;	Теку-щий	18.01	
19	Сгибание и разгибание рук в упор на брусьях.	Инд.	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятиями физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	Теку-щий	25.01	
20	Контроль техники выполнения гимнастической комбинации из числа разученных упражнений на брусьях.	Инд.	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.		Теку-щий	01.02	

21	Развитие двигательных способностей. Самостоятельное составление ОРУ для развития силы	Инд.	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических, гимнастических комбинаций.</p> <p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений</p>	Теку-щий	08.02	
----	--	------	---	--	----------	-------	--

22	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного бесшажного хода	Инд.	Знание истории лыжного спорта, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Знание техники одновременного бесшажного хода.	Личностные: формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; мотивационная основа на занятия лыжной подготовкой; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении лыжных ходов; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Теку-щий	15.02	
23	Техника передвижения попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов	Инд.	Знание техники передвижения попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов	Познавательные: осуществлять анализ выполненных лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Теку-щий	22.02	
24	Преодоление подъемов пологих, крутых, средней протяженности склонах. Техника спуска	Инд.	Знание техники преодоления подъемов пологих, крутых, средней протяженности склонах. Знание техники спуска.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Теку-щий	01.03	
25	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья	Инд.	Знание правил игр и эстафет с использованием изученных лыжных ходов. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Теку-щий	15.03	

26	Правила техники безопасности игры в футбол. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ударов по летящему мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	Инд.	Знание об оказании доврачебной помощи, техника безопасности игры в футбол. Знание техники передвижений. Знание удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Соблюдают технику безопасности во время игры в футбол.	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Познавательные:	Теку-щий	29.03	
27	Резаные удары внутренней и внешней частью подъемов. Игра 4 x 4	Инд.	Знание техники резаных ударов. Описание изучаемых игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками для совместного освоения техники игровых приемов и действий.	осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Теку-щий	05.04	
28	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Инд.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Теку-щий	12.04	
29	Совершенствование техники ударов по воротам.	Инд.	Знание техники ударов по воротам. Освоение самостоятельно техники ударов по воротам указанными способами на точность. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Знание техники игровых приемов.		Теку-щий	19.04	

30	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Подведение итогов.	Инд.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Контроль и учет знаний	Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Теку-щий	26.04			
31	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам					03.05			
32	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Подведение итогов.					10.05			
33	Зачет					КР.	Контроль и учет знаний	17.05	
34	Итоговый урок						Обобщение и систематизация знаний	24.05	
35	РЕЗЕРВ	-	-	-	-	-	-		