

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Приветненская школа» города Алушты

<p><b>ПРИНЯТО</b> на заседании МО учителей естественно-математического цикла</p> <p>Руководитель МО _____ Мамбетова А.О.</p> <p>протокол от « » _____ 2022года.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> заместитель директора по УВР</p> <p>_____ Куликова И.И.</p> <p>« » _____ 2022года</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МОУ «Приветненская школа» города Алушты</p> <p>_____ Дюдина О.Л.</p> <p>приказ от « » _____ 2022г № _____</p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура» 10 класс  
на 2022 /2023 учебный год

составитель

Дюдин Андрей Валерьевич

Учитель физического воспитания

АЛУШТА  
2022

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

1. содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
2. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
3. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
4. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
5. представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. содействие развитию психических процессов.

### **Содержание программного материала**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10 классе отведено 80 часов, на вариативную часть – 25 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре», в которую входят также социокультурные основы, психолого-педагогические основы, медико-биологические основы, приемы саморегуляции и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры». Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол.

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределение в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий). Предстартовое состояние, «второе дыхание».

Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Футбол. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль, помощь, страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения.

Тестирование двигательной подготовки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 30-100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег на средние дистанции 200-800м;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с разбега;

Упражнения общефизической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики.

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висе лежа;

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические.

Упражнения общефизической подготовки.

Современные оздоровительные системы: Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, «подтягивания» отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции. Комплексы дыхательной гимнастики.

Упражнения общефизической подготовки.

Баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Упражнения общефизической подготовки.

Волейбол. Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;  
Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;  
Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;  
Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;  
Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;  
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;  
Упражнения общефизической подготовки.

Футбол. Повторение ранее изученных технических и тактических элементов:  
Техника передвижения: совершенствование разных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.  
Удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов (в цель в ворота, партнеру); умение рассчитывать силу удара.  
Остановки мяча: совершенствование остановок мяча разными способами.  
Ведение мяча: совершенствование ведения мяча разными способами, применяя отвлекающие действия (финты).  
Отбор мяча: совершенствование умения определять замысел соперника, что владеет мячом.  
Вбрасывание мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние к цели.  
Жонглирование мячом: жонглирование мячом правой и левой ногами, бедром, одной ногой или частью туловища.  
Техника игры вратаря: совершенствование техники ловли и отбивания разных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот; совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.  
Тактика нападения.  
Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений (неожиданное и своевременное «открытие», целесообразное ведение и обведение, рациональные передачи, эффективные удары).  
Групповые действия: совершенствование скорости организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи;  
Тактика защиты  
Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений (своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обведению, передаче, удару) Групповые действия: усиление защиты за счет увеличения численности игроков, которые обороняются; совершенствование согласованности действий в обороне.  
Тактика вратаря: совершенствование умения определять направление возможного удара; совершенствования игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.  
Упражнения общефизической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика. Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
Упражнения специальной физической подготовки.

Аэробика. Комплексы различных видов аэробики.  
 Упражнения специальной физической подготовки.  
 Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину, кроссовом беге.  
 Упражнения специальной физической подготовки.  
 Волейбол. Командные действия в нападении и защите.  
 Упражнения специальной физической подготовки.  
 Баскетбол. Командные действия в нападении и защите: Личная защита, зонная защита, позиционное нападение. Финты.  
 Упражнения специальной физической подготовки.  
 Футбол. Отвлекающие действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учеников двигательных качеств, ввиду игрового амплуа.  
 Командные действия в нападении: организация быстрого и постепенного нападения.  
 Командные действия в защите: организация обороны против быстрого нападения.  
 Упражнения специальной физической подготовки.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы.

Раздел программы	Количество часов.	Тематический план модуль «Урок»
Знание о физической культуре	В процессе проведения уроков	
Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков	
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики Легкая атлетика Ритмическая и атлетическая гимнастика Спортивные игры единоборства Общеразвивающие упражнения	18 36 14 29 8 В процессе проведения урока	Всероссийский день бега «Кросс наций». Всероссийский день ходьбы. Всероссийский день гимнастики. День тренера. День футбола. День хоккея. День зимних видов спорта. День спорта на благо мира.
Общее количество часов	102	

#### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА 10 КЛАСС

Раздел программы	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
		I четверть			II четверть		III четверть			IV четверть
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	36	1-19							89-103	
Гимнастика	18			28-45						
Спортивные игры	29				46-48		63-88			
Ритмическая и атлетическая гимнастика	14					49-62				

Единоборства	8		20-27							
ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

##### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;



- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.