

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Вечерняя (сменная) школа»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан  
(ВСШ)

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
*Л.Р. Загирева*  
Протокол № 1 от 26.08.2022г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для 10 класса (очное обучение)  
на 2022-2023 учебный год

Хабибуллина Флорида Фаритовича,  
учителя первой квалификационной категории

## Планируемые результаты

### Предметные результаты

Выпускник 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).

Ученик получит возможность научиться:

- 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.

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

##### Познавательные УУД

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД

- 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;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### Личностные результаты

- 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.

-российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского 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);

-воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

-гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского 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;

-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.

-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.

-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, бережное 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 отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

-положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

-уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

-физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Содержание учебного предмета

10 класс

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.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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 здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Строевые упражнения- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).

Акробатические упражнения и комбинации: (мальчики)- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега; акробатическое соединение; (девочки)- равновесие на одной, выпад вперед, акробатическое соединение из 3-4 элементов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Опорные прыжки: (мальчики)- прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); (девочки)- прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: (девочки) комбинации

Упражнения на перекладине (мальчики): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; зачетная комбинация.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии: упражнения ритмической аэробной гимнастики. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта ( мальчики).

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Лазание – по канату мальчики: на одних руках на кол-во м., в 2 приема на скорость. Развитие физических качеств: Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Специализированные полосы препятствий.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по повороту, передача эстафетной палочки, бег 30м, 60м, 1000м, кросс до 2 км.

Прыжки в длину с разбега(согнув ноги), прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега (перешагиванием).

Метание гранаты.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол – штрафной бросок; нападение быстрым прорывом; персональная защита; двусторонняя игра. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол – остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяч подкатом; обыгрыш сближающихся противников; финты; двусторонняя игра. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Волейбол – сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу; верхняя прямая подача; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; передача мяча из зоны защиты в зону нападения; двусторонняя игра. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход. Переход



с одного способа на другой: переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Спуски. Спуск с небольших трамплинов. Торможение. Торможение с боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км. Игры: горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем. Прикладное плавание. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Дата проведения		Приме чание
		план	факт	
<b>Тема 1. Спортивно-оздоровительная деятельность(15 часов). Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)</b>				
1	Кувырок вперед (назад) в группировке. Прыжок через гимнастического козла ноги в стороны.	01.09		
2	Лазанье по канату	08.09		
3	Гимнастическое бревно Гимнастическая перекладина (низкая) Гимнастическая перекладина (высокая)	15.09		
4	Гимнастические брусья (параллельные) Гимнастические брусья (разной высоты)	22.09		
<b>Атлетическая гимнастика и аэробика (4 часа).</b>				
5	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	29.09		
6	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	06.10		
7	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	13.10		
8	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	20.10		
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>				
9	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	27.10		
10	Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	10.11		
11	Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	17.11		
12	Прикладные упражнения для юношей (кросс по пересеченной местности с использованием разнообразных способов метания и переноской «пострадавшего» на спине).	24.11		

<b>Лыжная подготовка (3 часа).</b>				
13	Правила по ТБ. Техника лыжных ходов. Оказание первой помощи при обморожении. Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным).	01.12		
14	Переходы с попеременных ходов на одновременные ходы. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу плугом»). Совершенствование техники передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	08.12		
15	Переход с неоконченным толчком одной палкой. Подъемы («полу елочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	15.12		
<b>Тема 2. Спортивные игры (13 часов): Мини-баскетбол (5 часов):</b>				
16	Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);	22.12		
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении;	12.01		
18	Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;	19.01		
19	Групповые и индивидуальные тактические действия;	26.01		
20	Игра по правилам.	02.02		
<b>Волейбол (4 часа)</b>				
21	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании (беседа). Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Специальные упражнения и технические действия без мяча;	09.02		
22	Закрепление прямого нападающего удара. Игра через сетку. Поддача мяча (нижняя и верхняя);	16.02		
23	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Игра через сетку. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении;	23.02		
24	Прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	02.03		
<b>Мини-футбол (4 часа)</b>				
25	Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов).	09.03		
26	Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча	16.03		
27	Групповые и индивидуальные тактические действия;	23.03		
28	Игра по правилам.	06.04		

<b>Тема 3. Прикладная физическая подготовка (7 часов)</b> <b>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств (5 часов).</b>				
29	Страховка. Полосы препятствий.	13.04		
30	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	20.04		
31	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	27.04		
32	Основные средства защиты и самообороны (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами).	04.05		
33	Упражнения страховки и само страховки при падении.	11.05		
<b>Плавание (2 часа).</b>				
34	Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Прикладные способы плавания для юношей (плавание на боку; спасение утопающего. Специальные упражнения на суше.	18.05		
35	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.	25.05		

На основании ст.58 ФЗ «Об образовании в РФ», освоение образовательной программы сопровождается **промежуточной аттестацией** учащихся в следующей форме:

№ п/п	Предмет	Форма проведения
1.	Физическая культура	зачёт

