



Утверждено
Директор МОУ «Солнечная
средняя общеобразовательная
школа»

И.Г. Камаева
«31» 08 2022 года



Согласовано
Заместитель директора по УВР

Е.Н. Сулова
«31» 08 2022 года

Рассмотрено
На заседании кафедры
прикладных наук
(пр. № 1 от 31.08.2022)
Руководитель кафедры:

С. В. Орешкин
«31» августа 2022 года

Рабочая программа
по физической культуре к УМК
«Комплексной программы физического воспитания учащихся»
авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич для 10 класса
общеобразовательных учреждений на 2022-2023 учебный год

Учитель физической культуры
МОУ «Солнечная СОШ»
Камаев Сергей Васильевич

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10 класс

№ п/ п	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему	4,30,56,82
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22	Двигательный режим	5,31,57,83
23	Основные формы занятий физической культурой	9,35,61,87
24	Звезды советского и российского спорта	23,50,75
25	Поведение в экстремальных ситуациях	20,46,72,98
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	6,32,58,84

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10 класс

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика	21
1.5	Лыжная подготовка	23
2	Вариативная часть	20
2.1	Спортивные игры	10
2.2	Лыжная подготовка	10

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 10 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во Часов	1				2				3				4				
			четверть				четверть				четверть				четверть				
1	Основы знаний		В процессе урока																
2	Легкая атлетика	20	10																10
3	Спортивные игры	28		14														14	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21						21											
5	Лыжная подготовка	33																33	
	Всего часов:	102		24				21										33	24

10 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Вводный инструктаж и первичный по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон.	1		
2	2	Контроль бега на 100 м. Закрепить низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег 6 мин.	1		
3	3	Контроль бега на 2000 м (Д), 3000 м (Ю). Прыжок в длину с разбега.	1		
4	4	Тест прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты.	1		
5	5	Контроль метания гранаты на дальность. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание гранаты. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
6	6	Совершенствовать челночный бег и прыжок в длину с места.	1		
7	7	Тест челночного бега 10x10 м. Прыжки в длину с места. Прыжок в высоту «перешагиванием».	1		
8	8	Контроль прыжка в длину с места. Прыжок в высоту «перешагиванием».	1		
9	9	Тест прыжка в высоту «перешагиванием».	1		
10	10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю).	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
11	1	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
12	2	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока и направления движения и скорости.	1		
13	3	Передачи мяча одной рукой снизу на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
14	4	Передачи мяча одной рукой снизу и сбоку в парах в движении.	1		
15	5	Прием обыгрывания защитника вышагиванием, скрестным шагом и поворотом.	1		
16	6	Контроль передач мяча одной рукой снизу и сбоку. Прием обыгрывания защитника с переводом мяча перед собой	1		
17	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		

18	8	Передачи мяча в тройках с перемещением. Вырывание и выбивание мяча.	1			
19	9	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. Держание игрока с мячом.	1			
20	10	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1			
21	11	Контроль приемов обыгрывания защитника. Защитные действия: перехват и накрывание.	1			
22	12	Бросок одной от плеча и двумя от головы в прыжке и после двух шагов. Броски со средних и дальних дистанции с сопротивлением.	1			
23	13	Контроль броска после двух шагов и в прыжке со средней дистанции. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
24	14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. Учебная игра.	1			
		II ЧЕТВЕРТЬ	21			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21			
25	1	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади; подъем в упор силой (ю). Упражнения на равновесие, вис углом; упор углом (д). Подтягивание на перекладине.	1			
26	2	ОРУ у гимнастической стенки. Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади; подъем в упор силой (ю). Упражнения на равновесие, вис углом; упор углом (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
27	3	Подъем переворотом (ю); вис углом (д). Лазанье по канату на скорость. Поднимание туловища за 30 сек.	1			
28	4	Подъем переворотом (ю); вис углом, вис согнувшись (д). Лазанье по канату на скорость. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1			
29	5	Подъем переворотом (ю); вис углом, вис согнувшись (д). Лазанье по канату на скорость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1			
30-31	6-7	Подъем переворотом (ю); вис углом, вис согнувшись (д). Лазанье по канату на скорость. Развитие силовых способностей: мышц верхних	2			

		конечностей.				
32	8	ОРУ с гимнастическими палками. Подъем в упор силой (ю); вис углом, вис согнувшись (д). Лазанье по канату на скорость. Развитие силовых способностей: мышц верхних конечностей (вис с согнутыми руками).	1			
33	9	Подъем в упор силой (ю); вис углом, вис согнувшись (д). Лазанье по канату на скорость. Развитие силовых способностей: мышц пресса.	1			
34-35	10-11	Подъем в упор силой (ю); вис углом, вис согнувшись (д). Лазанье по канату на скорость. Развитие силовых способностей: мышц пресса и спины.	2			
36	12	Переворот боком. Длинный кувырок через препятствие в 90 см; стойка на руках (с помощью); кувырок назад из стойки на руках (ю). Сед углом; стойка на лопатках; кувырок назад (д). Контроль лазания по канату на скорость. Развитие силовых способностей: мышц пресса (статическое).	1			
37	13	Переворот боком. Длинный кувырок через препятствие в 90 см; стойка на руках (с помощью); кувырок назад из стойки на руках (ю). Сед углом; стойка на лопатках; кувырок назад (д). Развитие гибкости верхних конечностей.	1			
38	14	Переворот боком. Длинный кувырок через препятствие в 90 см; стойка на руках (с помощью); кувырок назад из стойки на руках (ю). Сед углом; стойка на лопатках; кувырок назад (д). Развитие гибкости верхних конечностей.	1			
39	15	ОРУ со скакалками. Комбинации из разученных элементов: длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед (ю). Стойка на руках (с помощью); стоя на коленях наклон назад (д). Прыжки в глубину. Опорный прыжок: через коня ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см (ю), прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (д). Развитие гибкости нижних конечностей.	1			
40	16	Комбинации из разученных акробатических элементов. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок: через коня ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см (ю), прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (д). Развитие гибкости нижних конечностей.	1			

41	17	ОРУ в движении. Опорный прыжок: через коня ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д). Контроль поднимания туловища.	1			
42-43	18-19	Опорный прыжок: через коня ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д). Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	2			
44	20	Контроль опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой.	1			
45	21	Техника выполнения упражнений в равновесии. Полоса препятствий. Контроль подтягивания на перекладине.	1			
		III ЧЕТВЕРТЬ	33			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	33			
46	1	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Экипировка лыжника и температурный режим. Прокладывание лыжной трассы в тройках.	1			
47	2	Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. Основные правила соревнований по лыжным гонкам.	1			
48	3	Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1			
49	4	Совершенствование попеременных ходов с прохождением дистанции 3 км девушки и 5 км юноши.	1			
50	5	Совершенствование одновременных ходов с прохождением дистанции 3 км девушки и 5 км юноши.	1			
51	6	Прямой переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1			
52	7	Прямой переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1			
53	8	Переход с прокатом, с одновременных ходов на попеременные ходы.	1			
54	9	Переход с прокатом, с одновременных ходов на попеременные ходы.	1			
55	10	Переход с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы.	1			
56	11	Переход с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы.	1			
57	12	Контроль техник переходов с одновременных ходов на попеременные ходы.	1			

58	13	Перешагивание не больших препятствий прямо и в сторону.	1			
59	14	Перепрыгивание с сторону не больших препятствий.	1			
60	15	Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов.	1			
61	16	Преодоление сильнопокатых и крутых склонов.	1			
62	17	Преодоление подъемов средней протяженности.	1			
63	18	Преодоление длинных подъемов.	1			
64	19	Преодоление бугров и впадин.	1			
65	20	Контроль техники преодоления подъемов и препятствий.	1			
66	21	Основные правила соревнований по биатлону, прохождение дистанции со стрельбой из пневматической винтовки.	1			
67	22	Соревнование по биатлону в классе.	1			
68	23	Передвижение коньковым ходом.	1			
69	24	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1			
70	25	Передвижение коньковым ходом.	1			
71-72	26-27	Преодоление контруклонов.	2			
73-74	28-29	Подъем вверх по склону скользящим шагом.	2			
75	30	Прохождение дистанции: девушки 5 км, юноши 7 км.	1			
76-77	31-32	Повороты переступанием в движении, после спуска со склона.	2			
78	33	Контроль прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши.	1			
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			
79	1	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча двумя руками сверху у сетки.	1			
80	2	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1			
81	3	Приём мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на спину. Игра по упрощенным правилам.	1			
82	4	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.	1			
83	5	Верхняя прямая подача мяча. Совершенствовать технику передач мяча. Учебная игра.	1			
84	6	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1			

85	7	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тренировка в подтягивании. Учебная игра.	1			
86	8	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Блокирование: индивидуальное. Учебная игра.	1			
87	9	Прием мяча, отраженного сеткой.	1			
88	10	Блокирование: групповое, Учебная игра.	1			
89	11	Отбивание мяча кулаком у сетки. Учебная игра.	1			
90	12	Прямой нападающий удар. Передачи мяча во встречных колоннах.	1			
91	13	Нападающий удар с переводом. Тактические действия в защите. Прием мяча снизу после подачи.	1			
92	14	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
93	1	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
94	2	Тест прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
95	3	Контроль прыжка в длину с места. Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	1			
96	4	Тест челночного бега 10x10 м. Поднимание туловища. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1			
97	5	Тест прыжка в длину с разбега. Метание гранаты с разбега.	1			
98	6	Контроль бега на 100 м. Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега.	1			
99	7	Контроль техники метания гранаты на дальность с разбега.	1			
100	8	Эстафета с палочкой с этапом до 100 м.	1			
101	9	Контроль бега 3000 (ю) и 2000 (д) м.	1			
102	10	Подведение итогов учебного года.	1			