

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию»  
МКОУ «Островновская СОШ»

**РАССМОТРЕНО**

НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ  
-----

Приказ №13 от «07» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Л.И. Зяблицева

Приказ № 140 от «07» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
для 10 класса  
среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год

**Рабочая программа**  
по физической культуре

Планирование составлено на основе авторской программы по физической культуре для 1-11 классов, В.И.Ляха. Москва, «Просвещение», 2011 год.

Учебник В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Физическая культура 10-11 классы, Москва, «Просвещение», 2007 год.

Класс 10

Количество часов в авторской программе 102

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Количество часов по учебному плану и календарному графику МКОУ «Островновская СОШ», утверждённому на 2018-2019 учебный год 10 кл. 102ч

**Контрольно-измерительные материалы из УМК**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание: на перекладине (кол-во раз)	16 17	4 5	8-9 9-10	11 12	6 6	13-15 13-15	18 18
---	---------	--	----------	--------	-------------	----------	--------	----------------	----------

## Содержание учебного материала

### 1. Основы знаний

- Формирование здорового образа жизни.
- Основы организации двигательного режима.
- Закрепление навыков закаливания.

### 2. Общая и специальная физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Спринт.
- Повторный и переменный бег.
- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в высоту и длину с разбега.
- Упражнения на развитие скоростной выносливости,
- Эстафетный бег.
- Метания.
- Прыжки в глубину с высоты до 1 метра.
- Многоскоки. Прыжки ч\з скакалку, лазание по шесту.
- Силовая гимнастика. Подтягивания, подъём переворотом, выход силой, висы, упражнения на мышцы брюшного пресса, акробатика, упражнения на брусьях.
- Баскетбол. Ведение б\б мяча без зрительного контроля, передачи мяча в движении.
- Отбор мяча, борьба под щитом.
- Броски по кольцу со средней и дальней дистанции.
- Тактические действия в защите и нападении.
- Учебная игра.
- Волейбол. Верхний и нижний приём мяча.
- Блокирование.
- Нападающий удар.
- Верхняя подача мяча.
- Тактические действия.
- Учебная игра.
- Прохождение на лыжах дистанции 3 и 5 км.
- Совершенствование навыков перехода с хода на ход.

- Совершенствование навыков спуска с горы и подъёмов в гору.
- Игры и эстафеты на лыжах.
- Гигиена борца.
- Самоконтроль при занятиях единоборствами.
- Приёмы самостраховки.
- Подвижные игры с элементами единоборств.
- Приёмы борьбы лёжа и стоя.
- Учебная схватка.

### Тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Дата проведения урока
<i>Лёгкая атлетика 12 ч.</i>		
1	Высокий и низкий старт 30-40 м.	
2	Т.Б. Формирование здорового образа жизни.	
3	Бег 30 и 100 м.	
4	Эстафетный бег.	
5	Бег 15-25 мин.	
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	
7	Метание гранаты на дальность и в цель.	
8	Челночный бег	
9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
10	Прыжки с места, тройной прыжок.	
11	Повторный и переменный бег на отрезках 120-240 м.	
12	Бег 15-25 мин.	
<i>Спортивные игры 12 ч.</i>		
13	Т.Б. Основы организации двигательного режима.	
14	Ведение мяча на скорость правой и левой рукой	
15	Бросок по кольцу со средней и дальней дистанции	
16	Штрафной бросок. Учебная игра.	
17	Бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра.	
18	Зонная защита.	
19	Персональная защита	
20	Учебная игра в футбол	
21	Передачи в/б мяч в парах	
22	Нижние и верхние передачи. Учебная игра.	
23	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
24	Нападающий удар. Учебная игра.	
<i>Гимнастика 9 ч.</i>		
25	Т.Б. Подтягивание сериями	
26	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	
27	Прыжки через скакалку	
28	Подтягивание сериями	
29	Подъем переворотом в упор	
30	Подъем переворотом в упор	
31	Поднимание туловища за 1 мин.	
32	Акробатические упражнения	
33	Акробатические упражнения	

<b>Спортивные игры 12 ч.</b>		
34	Передачи мяча в движении	
35	Быстрое нападение	
36	Учебная игра в баскетбол	
37	Зонная защита.	
38	Персональная защита	
39	Учебная игра в футбол	
40	Прием подачи	
41	Учебная игра в волейбол	
42	Верхняя прямая подача	
43	Учебная игра в футбол	
44	Нападающий удар.	
45	Учебная игра в волейбол	
<b>Элементы единоборств 3ч.</b>		
46	Т.Б. Гигиена борца	
47	Самоконтроль при занятиях единоборствами	
48	Приёмы самостраховки.	
<b>Лыжная подготовка 18 ч.</b>		
49	Т.Б. Закрепление навыков закаливания.	
50	Одновременный и попеременный двухшажный ход.	
51	Прохождение дистанции 2 км.	
52	Переход с одновременных ходов на попеременные	
53	Переход с одновременных ходов на попеременные	
54	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
55	Эстафеты и игры на лыжах	
56	Прохождение отрезков на скорость	
57	Преодоление подъемов. Торможение «плугом» и «полуплугом»	
58	Прохождение дистанции 3 км.	
59	Прохождение отрезков на скорость	
60	Эстафеты и игры на лыжах	
61	Преодоление подъемов. Торможение «плугом» и «полуплугом»	
62	Переход с одновременных ходов на попеременные	
63	Переход с одновременных ходов на попеременные	
64	Прохождение дистанции 3,5 км.	
65	Эстафеты и игры на лыжах	
66	Прохождение дистанции 4 км.	
<b>Гимнастика 9 ч.</b>		
67	Подтягивание сериями	
68	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	
69	Прыжки через скакалку	
70	Подтягивание сериями	
71	Подъем переворотом в упор	
72	Подъем переворотом в упор	
73	Поднимание туловища за 1 мин.	
74	Акробатические упражнения	
75	Акробатические упражнения	
<b>Элементы единоборств 6ч.</b>		
76	Подвижные игры с элементами единоборств	
77	Подвижные игры с элементами единоборств	
78	Приёмы борьбы лёжа и стоя.	
79	Приёмы борьбы лёжа и стоя.	

80	Приёмы самостраховки.	
81	Учебная схватка	
<b>Спортивные игры 12 ч.</b>		
82	Передачи мяча в движении	
83	Быстрое нападение	
84	Учебная игра в баскетбол	
85	Зонная защита.	
86	Персональная защита	
87	Учебная игра в футбол	
88	Прием подачи	
89	Учебная игра в волейбол	
90	Верхняя прямая подача	
91	Учебная игра в футбол	
92	Нападающий удар.	
93	Учебная игра в волейбол	
<b>Лёгкая атлетика 9 ч.</b>		
94	Бег 15-25 мин.	
95	Эстафетный бег.	
96	Бег 30 и 100 м.	
97	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	
98	Метание гранаты на дальность и в цель.	
99	Челночный бег	
100	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
101	Прыжки с места, тройной прыжок.	
102	Повторный и переменный бег на отрезках 120-240 м.	

### Лист фиксирования изменений и дополнений

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Подпись лица, внесшего запись
