

Утверждено  
Директор МОАУ СОШ №10  
«Центр образования»  
Приказ №626 от 31.08.2022 года

ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО  
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
УТВЕРЖДЕННАЯ ПРИКАЗОМ ОТ 31.08.2021 ГОДА №677

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Муниципального общеобразовательного  
автономного учреждения  
средняя общеобразовательная школа №10 «Центр образования»  
городского округа город Нефтекамск  
Республики Башкортостан  
(протокол №1 от 30.08.2022 года)

Нефтекамск, 2022

На основании изменений в основную образовательную программу среднего общего образования от 31.08.2022 года №626 (организационный раздел (учебный план)):

1. Внести изменения в раздел «Место в учебном плане» рабочей программы по учебному предмету «физическая культура»:

Название темы	Ко-во часов	теория	практика
10 кл	<b>68</b>	2	66
<b>11 кл</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>

2. Внести изменения в раздел «Тематический план» рабочей программы по предмету «физическая культура»:

**Тематический план**

**Тематический план**

**10 класс (70 ч.)**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>	В процессе уроков
2	<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>	
	Легкая атлетика	10
	Спортивные игры (баскетбол)	6
	Гимнастика	12
	Футбол	4
	Лыжная подготовка	14
	Плавание	6
	Спортивные игры (волейбол) Легкая атлетика	6 10
3	<b>Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	В процессе уроков
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

**3.** Внести изменения в раздел «Основное содержание по темам с основными видами деятельности» рабочей программы по предмету «физическая культура»:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» с указанием основного вида деятельности

**10 класс**

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
Раздел 1: Физическая культура и здоровый образ жизни		
<i>Теория физической культуры</i>		
История возникновения и		Раскрывать историю возникновения и

<p>формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>формирования физической культуры.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России</p> <p>Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР и России Победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>
<i>Физическая культура человека</i>		
<p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями; Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.приемы массажа и оздоровительное значение бани</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям; Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</p>
<p>Раздел 2: Физическое совершенствование</p>		
<i>Легкая атлетика 10 ч.</i>		
<p>Вводный инструктаж. Развитие скоростных способностей</p>	1	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p>
<p>Первичный инструктаж по технике безопасности л/а, с/и. Эстафетный бег</p>	1	<p>Выполнять строевые команды, осваивать движения согласно требованиям.</p>
<p>Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Подвижные</p>	1	

игры.		Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.
Тестирование в беге на 500м Развитие скоростной выносливости.	1	
Развитие скоростно-силовых качеств. КУ –прыжок в длину с места.	1	
Метание гранаты на дальность с полного разбега.	1	
Бег 1000м. подвижная игра «Юрта»	1	
Преодоление полосы препятствий	1	
Разучивание челночного бега 4*10 м. Развитие общей выносливости.	1	
Бег на результат 2000 м.(юн.), 3000 м (дев.)	1	
<i>Спортивная игра баскетбол (6ч.)</i>		
Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание.)	1	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, формулировать свою позицию. Выполнять инструкции по отработке физических действий, осуществлять самоконтроль.
Накрытие броска.	1	
Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1	
Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1	
Передачи мяча различными способами в движении.	1	
Бросок мяча в движении. Учебно-тренировочная игра.	1	
<i>Гимнастика (12ч.)</i>		
Правила безопасности на уроках гимнастики. ОФП	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки, называть их и исправлять с учетом инструкций
Висы и упоры. Совершенствование строевых упражнений.	1	
Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1	
Подъем в упор силой.( ю). Акробатика – совершенствование упражнений из пройденных элементов акробатики (д)	1	
Вис согнувшись - вис прогнувшись сзади. (ю) Комбинация из разученных элементов акробатики (д).	1	
Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1	Проявлять такие качества как сила,

Подъем переворотом (ю). Совершенствование комбинации на акробатике (д).	1	выносливость, координация.
КУ – техники выполнения упражнений на перекладине (ю).комбинация на акробатике (д)	1	
Опорный прыжок – козел ( в-115 см) прыжок ноги врозь – (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.	1	
Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
КУ – техники опорного прыжка через козла (в- 115 см )	1	
Акробатические соединения	1	
<i>Футбол(4ч.)</i>		
Закрепление ведения футбольного мяча в паре.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознавать свои затруднения. Осваивать технику подачи мяча согласно правилам игры. Контролировать и следовать правилам игры мини-футбол
Разучивание ведению мяча с изменением направления.	1	
Обучение основным приемам игры в футбол. Передвижения.	1	
Обучение жонглированию мячом ногами.	1	
<i>Лыжная подготовка (14ч.)</i>		
Повторный инструктаж на рабочем месте. Эстафеты на лыжах	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнять основные движения при передвижении на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.
Техника безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	
Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.
Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1	
Учет техники попеременного двухшажного хода.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Соблюдать правила безопасности при подъемах и спусках, поворотах продвижении вперед Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
Лыжная эстафета. Дистанция 1000 м.	1	
Учет техники одновременного бесшажного хода.	1	
Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	
Закрепление техники перехода с одного хода на другой.	1	
Учет техники одновременного	1	

двухшажного хода.		
Совершенствование техники попеременного четырехшажногохода.	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения
Прохождение дистанции 2км на время	1	
Прохождение дистанции свободным стилем	1	
Прохождение дистанции 3 км по учебным нормативам.	1	
<i>Плавание (6ч)</i>		
Техники безопасности по плаванию. Виды и техники плавания	1	Соблюдать технику безопасности при плавании  Дыхательная гимнастика перед плаванием. Соблюдать меры предосторожности, быть вежливым.
Закрепление техники плавания кролем на груди	1	
Закрепление техники плавания кролем на спине	1	
Совершенствование техники плавания брассом	1	
Игры и эстафеты в воде	1	
Закрепление техники прыжков в воду	1	
<i>Спортивные игры волейбол (6ч.)</i>		
Закрепление передачи мяча сверху и снизу	1	Выполнять технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Уважительно относиться к партнеру. Оценивать свою деятельность по достижению результата
Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
Оценивание передачи мяча сверху и снизу	1	
Закрепление верхней прямой подачи	1	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.Игра в волейбол	1	
<i>Легкая атлетика (10ч.)</i>		
Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения.	1	Соблюдать правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Осваивать технику прыжка в высоту и в длину, низкого и высокого старта. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,
Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
Бег по дистанции 70-80м. Стартовый разгон.	1	
Преодоление полосы препятствий	1	
Развитие скоростно-силовых качеств. Учет бега 100м	1	

Метание гранаты на дальность.	1	подвижными и спортивными играми.
Эстафетный бег	1	
Бег на 500м. Подвижная игра «Палка-кидалка»	1	
Прыжки с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра «Быстрый джигит»		
Бег на результат 2000м и 3000м	1	

**Раздел 3**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб	В процессе уроков	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест.
---	-------------------	---

**4.** Внести изменения в раздел «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по предмету «Физическая культура»:

Физическая культура для учащихся 10-11 классов ; Просвещение,2019 год, В.И.Лях.