

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЛОБОДСКОГО РАЙОНА**

МБОУ "Гуменская СОШ"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Зам. директора по НМР

Директор МБОУ
"Гуменская СОШ"

Шестопалова Е.И.

Фокина Л.Н.

Жигорев Б.Н.

Протокол №1 от

Протокол №1 от

Приказ №1 от

«30» августа 2023 г.

«30» августа 2023 г.г.

«31» августа 2023 г.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1347847)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

Гумны 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 102 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Календарно-тематическое планирование в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	94
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	27
1.3	Спортивные игры	20
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Лыжная подготовка	26
2	Вариативная часть	8
2.1	Спортивные игры	4
2.2	Лыжная подготовка	4

Поурочное планирование в 10 классе

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения по плану
		1 четверть	27	
		Легкая атлетика	15	
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 10 мин.	1	4.09.2023
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 метров. Медленный бег до 8 мин.	1	5.09.2023
3	3	Прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 12 мин. ОРУ.	1	7.09.2023
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП - прыжок в длину с места. Бег на развитие общей выносливости до 7 мин.	1	11.09.2023
5	5	Учет бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. Бег в равномерном темпе до 9 минут.	1	12.09.2023
6	6	Техника метания гранаты с 4-5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега.	1	14.09.2023
7	7	Учет прыжка в высоту с разбега. Медленный бег до 11 мин.	1	18.09.2023
8	8	Закрепление техники метания гранаты на дальность. Бег в смешанном темпе до 11 мин.	1	19.09.2023
9	9	Бег на 1000 м., без учета времени. Развитие координации движений.	1	21.09.2023
10	10	Совершенствование техники метания гранаты на точность. ОФП – круговая тренировка.	1	25.09.2023
11	11	Учет техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег на выносливость до 12 мин.	1	26.09.2023
12	12	Эстафетный бег 4 х 400 метров. ОРУ в парах.	1	28.09.2023
13	13	Полоса препятствий. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	2.10.2023

14	14	Тест ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тренировка по подтягиванию.	1	3.10.2023
15	15	Учет в беге на 800 метров. ОРУ в парах на сопротивление.	1	5.10.2023
		Спортивные игры	12	9.10.2023
16	1	Верхняя и нижняя передачи волейбольного мяча в парах через сетку. ОФП- 6 мин.	1	10.10.2023
17	2	Прием волейбольного мяча отраженного от сетки.	1	12.10.2023
18	3	Варианты техники приема и передач мяча.	1	16.10.2023
19	4	Варианты подач мяча. ОРУ на развитие гибкости.	1	17.10.2023.
20	5	Варианты нападающего удара через сетку.	1	19.10.2023
21	6	Учебная игра в волейбол . Подъем туловища из положения лежа.	1	23.10.2023
22	7	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.	1	24.10.2023
23	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	26.10.2023
24	9	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1	7.11.2023
25	10	Комбинации волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1	8.11.2023
26	11	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1	10.11.2023
27	12	Игра в волейбол по правилам. Учёт по подтягиванию.	1	13.11.2023
		Гимнастика с элементами акробатики	21	14.11.2023
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Упражнения в равновесии.	1	16.11.2023
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (ю); сед углом (д).	1	20.11.2023
30	3	Подъем в упор силой. Вис согнувшись, угол в упоре (ю); сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д).	1	21.11.2023
31	4	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1	23.11.2023
32	5	Лазанье по канату на скорость- учет.	1	27.11.2023
33	6	Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1	28.11.2023
34	7	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборств (ю). Развитие силы.	1	30.11.2023
35	8	Акробатическая комбинация.	1	4.12.2023
36	9	Совершенствование висов и упоров. ФУ на пресс.	1	5.12.2023
37	10	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину(ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	1	7.12.2023
38	11	Комбинации из ранее изученных элементов- учет.	1	11.12.2023
39	12	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	12.12.2023
40	13	Учет опорного прыжка.	1	14.12.2023
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	1	18.12.2023
42	15	Акробатика. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1	19.12.2023
43	16	Развитие координационных способностей.	1	21.12.2023
44	17	Акробатическая комбинация –учет.	1	25.12.2023

45	18	Лазанье по двум канатам.	1	26.12.2023
46	19	Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине.	1	28.12.2023
		3 четверть	30	
		Лыжная подготовка	26	
47	1	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	8.01.2024
48	2	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	9.01.2024
49	3	Подъем в гору скользящим шагом.	1	11.01.2024
50	4	Совершенствование техники одновременных ходов.	1	15.01.2024
51	5	Одновременные ходы- учет. Эстафеты.	1	16.01.2024
52	6	Совершенствование поворотов переступанием в движении.	1	18.01.2024
53	7	Передвижение коньковым ходом.	1	22.01.2024
54	8	Торможение и поворот упором.	1	23.01.2024
55	9	Учет техники попеременных ходов.	1	25.01.2024
56	10	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	29.01.2024
57	11	Преодоление подъемов и препятствий.	1	30.01.2024
58	12	Прохождение дистанции до 5км.(д); 6 км.(ю).	1	1.02.2024
59	13	Совершенствование конькового хода.	1	5.02.2024
60	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	6.02.2024
61	15	Учет техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1	8.02.2024
62	16	Прохождение дистанции в равномерном темпе до 6 км.	1	12.02.2024
63	17	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 8 км	1	13.02.2024
64	18	Закрепление техники контруклонов.	1	15.02..2024
65	19	Прохождение контрольной дистанции изученными ходами.	1	19.02.2024
66	20	Прохождение дистанции в смешанном темпе до 7 км.	1	20.02.2024
67	21	Учет поворотов переступанием в движении.	1	22.02.2024
68	22	Совершенствование техники контруклонов.	1	26.02.2024
69	23	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	27.02.2024
70	24	Преодоление вертикальных препятствий.	1	29.02.2024
71	25	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	4.03.2024
72	26	Учет техники и тактики контруклонов.	1	5.03.2024
		Спортивные игры	4	
73	1	Индивидуальные действия в защите в волейболе.	1	7.03.2024
74	2	Групповые действия в защите (блокирование).	1	11.03.2024
75	3	Командные действия в защите.	1	12.03.2024
76	4	Учет тактики игры в защите.	1	14.03.2024
		4 четверть	24	
		Спортивные игры	12	
77	1	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	18.03.2024
78	2	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	19.03.2024

79	3	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1	21.03.2024
80	4	Комбинация из изученных элементов техники перемещений и владений мячом-учет.	1	2.04.2024
81	5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	4.04.2024
82	6	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	8.04.2024
83	7	Учебная игра в баскетбол.	1	9.04.2024
84	8	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тройной прыжок с места.	1	11.04.2024
85	9	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.	1	15.04.2024
86	10	Игра в баскетбол по правилам.	1	16.04.2024
87	11	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	18.04.2024
88	12	ОРУ с отягощениями. Развитие координации.	1	22.04.2024
		Легкая атлетика	13	
89	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Упражнения в парах на гибкость.	1	23.04.2024
90	2	Бег с ускорениями по 20-30 м., 2-3 раза. Бег 100 м.	1	25.04.2024
91	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	29.04.2024
92	4	Бег 100 м.- учет. Бег с переменной скоростью до 4 мин.	1	30.04.2024
93	5	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	6.05.2024
94	6	Совершенствование и учет разбега и техники прыжка в длину.	1	7.05.2024
95	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 8-9 мин.	1	13.05.2024
96	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	14.05.2024
97	9	Учёт техники метания мяча на результат. Беговые и прыжковые упражнения.	1	16.05.2024
98	10	Медленный бег до 25 минут. ОФП-5 мин.	1	20.05.2024
99	11	Бег 2000 м (ю); 1500м (д). на результат.	1	21.05.2024
100	12	Километры здоровья. Тестирование.	1	23.05.2024
101	13	Сдача нормативов ГТО всем классом	1	27.05.2024
102	14	Подведение итогов за год	1	28.05.2024