

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Конёвская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы Лукина Л.В.
30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету физическая культура
на 2023-2024 учебный год
10 класс

Структура рабочих программ учебных предметов

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования(ФГОС СОО), с учётом федеральных образовательных программ среднего общего образования (ФОП СОО), Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Региональное содержание включено в структуру урока

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	
1.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		4	
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	.http://www.openclass.ru
Итого по разделу		3	
3.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5	http://spo.1september.ru/urok/

3.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		23	
4.1	Модуль «Атлетические единоборства»	10	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		10	
5.1	Модуль «Лыжная подготовка»	12	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		12	
6.1	Базовая физическая подготовка	16	http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.htm
Итого		16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Всего
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1
2	Культура как способ развития человека. Т.Б на занятиях по лёгкой атлетике.	1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
9	Физическая культура и психическое здоровье	1

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
11	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1
12	Т.Б. по спортивным и подвижным играм.Тактическая подготовка в футболе	1
13	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
14	Развитие выносливости средствами игры футбол	1
15	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1
16	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1
17	Т. Б. на занятиях по атлетической гимнастике	1
18	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
19	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
20	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
25	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1
26	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1
27	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1
28	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1
29	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1
30	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1
31	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1
32	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1
33	Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход	1

34	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с поперечных ходов на одновременные и наоборот.	1
35	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м	1
36	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 1500м	1
37	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 2000м	1
38	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м	1
39	Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м	1
40	Поворот переступанием. Полуконьковый ход	1
41	Одновременный одношажный ход, эстафеты	1
42	Одновременно двухшажный коньковый ход 1000м	1
43	Одновременно одношажный коньковый ход 1000м	1
44	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
45	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
46	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
47	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
48	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
49	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
50	Тренировочные игры по баскетболу	1
51	Техника судейства игры баскетбол	1
52	Техническая подготовка в волейболе	1
53	Тактическая подготовка в волейболе	1
54	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1
55	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
56	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
57	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
58	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
59	Совершенствование техники нападающего удара	1
60	Совершенствование техники одиночного блока	1
61	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
66	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
67	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1
68	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68