

Приложение
к основной образовательной программе среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12 станицы Незлобной»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

среднее общее образование, 10 класс

Уровень - базовый

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 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 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, 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..

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	19
3	Кроссовая подготовка	13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Спортивные игры (Баскетбол)	28
7	Спортивные игры (Волейбол)	16
8	Спортивные игры (Футбол)	8
	Итого:	102

\

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках л/а, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	1				
2	Л/а. Бег 30 метров низкий, высокий старт	1				
3	Челночный бег 3x10 м (3-4 повторения)	1				
4	Входной контроль	1				
5	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1				
6	Прыжок в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 разбега	1				
7	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью	1				
8	Бег на короткие дистанции, бег на 100 метров на результат	1				
9	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1				
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
11	Метание гранаты юноши 700гр, девушки 500гр.	1				
12	Умеренный бег 7 минут	1				

13	Умеренный бег 9 минут	1				
14	Умеренный бег 11 минут	1				
15	Умеренный бег 13 минут	1				
16	Умеренный бег 15 минут	1				
17	Умеренный бег 17 минут	1				
18	Умеренный бег 19 минут	1				
19	Бег 2000 метров	1				
20	Футбол. Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1				
21	Закрепление техники ударов по неподвижному мячу и летящему, остановка мяча	1				
22	Удары по мячу в прыжке и с разбега	1				
23	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1				
24	Баскетбол. Инструктаж по ТБ Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1				
25	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв	1				
26	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной	1				

	рукой от плеча.					
27	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1				
28	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2× 3).	1				
29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1				
30	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1				
31	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1				
32	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2× 3)	1				
33	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1				
34	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1				
35	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1				

36	Двусторонняя игра в баскетбол, тактика в нападении (стремительное нападение)	1				
37	Двусторонняя игра в баскетбол.	1				
38	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1				
39	Комбинация из изученных элементов техники баскетбола	1				
40	Комбинация из изученных элементов техники баскетбола	1				
41	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	1				
42	Волейбол. Закрепление прямой верхней подачи	1				
43	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	1				
44	Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	1				
45	Игры по упрощенным правилам волейбола	1				
46	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	1				
47	Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	1				
48	Игры по упрощенным правилам волейбола	1				
49	Двухсторонняя игра в волейбол	1				
50	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, передача назад	1				
51	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1				

52	Гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью. Техника безопасности на уроках гимнастики	1				
53	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора.	1				
54	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	1				
55	Подтягивание, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног	1				
56	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	1				
57	Упражнения с набивным мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	1				
58	Комплекс упражнений на растяжение. Темповый поворот боком (два поворота)	1				
59	Совершенствование техники изученных элементов, комбинации на оценку	1				
60	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	1				
61	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление мышц (стоя, лежа, сидя)	1				
62	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	1				
63	Комбинация из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	1				
64	Мальчики: Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости.	1				

	Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком					
65	Закрепление всех видов самостраховок	1				
66	Совершенствование изученных элементов	1				
67	Комбинация из освоенных элементов	1				
68	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин	1				
69	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	1				
70	Баскетбол. Инструктаж по ТБ Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1				
71	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв	1				
72	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1				
73	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1				
74	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2× 3).	1				
75	Совершенствование передвижений и остановок игрока.. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1				
76	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со	1				

	средней дистанции.					
77	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1				
78	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2× 3)	1				
79	Игра в баскетбол.	1				
80	Волейбол. Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	1				
81	Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	1				
82	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, передача назад	1				
83	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1				
84	Закрепление прямой верхней подачи	1				
85	Игры по упрощенным правилам волейбола	1				
86	Футбол. Удары по мячу в прыжке и с разбега	1				
87	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1				
88	Закрепление техники ударов по неподвижному мячу и летящему, остановка мяча	1				
89	Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом.	1				

	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся					
90	Легкая атлетика. Бег 30 метров низкий, высокий старт	1				
91	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью зачет	1				
92	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	1				
93	Челночный бег 3x10 метров (3-4 повторения)	1				
94	Промежуточная аттестация	1				
95	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	1				
96	Эстафетный бег на стадионе 4x200 метров	1				
97	Бег 200 метров на время	1				
98	Бег 500 метров. Метание гранаты	1				
99	Бег в равномерном темпе до 15 мин, метание гранаты с места на дальность 500-700 Ю., 300- 500 Д.	1				
100	Бег на 100 метров, совершенствование кроссового бега по пересеченной местности без учета времени	1				
101	Кроссовая подготовка Умеренный бег 15 минут	1				
102	Умеренный бег 17 минут	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>