

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СРЕДНЕГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,

утвержденной приказом от 31.08.2022 №598
протокол педсовета №1 от 30.08.2022

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

10 класс

2022-2023 учебный год

Составитель:

Волков Р.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной

категории

Собко В.О.

учитель физической культуры

г. Нижневартовск

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
Приложение. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10 класса составлена:

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*, М, «Просвещение».

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- Данная программа рассчитана на 102 часов из расчета 3 часа в неделю

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура личности.

Физическая культура и ее связь с укреплением здоровья и профилактикой заболеваний.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Формы и средства контроля.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Организация двигательного режима.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий (тренировочных и физкультурно-оздоровительных).
Телосложение и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика (30 ч.)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты.

Лыжная подготовка (18 ч.)

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

Спортивные игры (54 ч)

Баскетбол (18 ч.). Игра по правилам.

Волейбол (24 ч.). Игра по правилам.

Бадминтон (12 ч.). Игра по правилам.

Формы организации учебного процесса.

В средней школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки, которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Основные знания о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18
3	Спортивные игры (волейбол)	24	24
4	Спортивные игры (бадминтон)	12	12
5	Лёгкая атлетика	30	30
6	Лыжная подготовка	18	18
	Всего	102	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Название темы/урока
	План	Факт	
1.			Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий и высокий старт.
2.			Низкий и высокий старт. Бег 30 м.
3.			Стартовый разгон. Бег 100 м.
4.			Стартовый разгон. Бег 300 м.
5.			6 – минутный бег.
6.			Эстафетный бег.
7.			Эстафетный бег.
8.			Бег 1000 м.
9.			Метание гранаты.
10.			Метание гранаты.
11.			Метание гранаты.
12.			Бег 500 м.
13.			Прыжки в длину с разбега.
14.			Прыжки в длину с разбега.
15.			Прыжки в длину с разбега.
16.			Бег 2000 м. (дев), 3000 м. (юн)
17.			Прыжки в длину с места.
18.			Прыжки в длину с места.
19.			Т.Б. на уроках Б\Б. Техника передвижений.
20.			Передача мяча одной рукой снизу. Игра.
21.			Передача мяча одной рукой снизу. Игра.
22.			Передача мяча одной рукой снизу. Игра.
23.			Бросок мяча. Игра.
24.			Бросок мяча. Игра.
25.			Бросок мяча. Игра.
26.			Штрафной бросок мяча. Игра
27.			Штрафной бросок мяча. Игра
28.			Штрафной бросок мяча. Игра
29.			Вырывание и выбивание. Игра.
30.			Вырывание и выбивание. Игра.
31.			Перехват. Игра.
32.			Перехват. Игра.
33.			Накрывание. Игра.
34.			Накрывание. Игра.
35.			Тактика игры.
36.			Тактика игры.
37.			Т.Б. на уроках В\Б. Техника передвижения.
38.			Техника передвижения. Игра.
39.			Приём и передача мяча сверху. Игра.
40.			Приём и передача мяча сверху. Игра.
41.			Приём и передача мяча сверху. Игра.

42.		Приём и передача мяча снизу. Игра.
43.		Приём и передача мяча снизу. Игра.
44.		Приём и передача мяча снизу. Игра.
45.		Верхняя прямая подача. Игра.
46.		Верхняя прямая подача. Игра.
47.		Верхняя прямая подача. Игра.
48.		Верхняя прямая подача. Игра.
49.		Нападающий удар. Игра.
50.		Нападающий удар. Игра.
51.		Нападающий удар. Игра.
52.		Нападающий удар. Игра.
53.		Блокирование. Игра.
54.		Блокирование. Игра.
55.		Блокирование. Игра.
56.		Блокирование. Игра.
57.		Тактика игры.
58.		Тактика игры.
59.		Тактика игры.
60.		Тактика игры.
61.		Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.
62.		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1 км.
63.		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1 км.
64.		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1 км.
65.		Прохождение дистанции 1 км.
66.		Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 2 км
67.		Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 2 км
68.		Лыжные гонки на 2 км.
69.		Техника подъёмов. Прохождение дистанции 3 км.
70.		Техника спусков. Прохождение дистанции 3 км.
71.		Техника поворотов. Прохождение дистанции 3 км.
72.		Лыжные гонки на 3 км.
73.		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
74.		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
75.		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
76.		Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.
77.		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
78.		Лыжные гонки на 3 км. (дев), 5 км. (юн)
79.		Т.Б. на уроках бадминтона. Правила игры. Упражнения СФП.
80.		Упражнения для обучения технико-тактическим действиям.
81.		Упражнения для обучения технико-тактическим действиям.
82.		Упражнения для обучения технико-тактическим действиям.
83.		Тактика одиночной игры в защите и в атаке.
84.		Тактика одиночной игры в защите и в атаке.

85.			Тактика одиночной игры в защите и в атаке.
86.			Тактика парной игры.
87.			Тактика парной игры.
88.			Тактика парной игры.
89.			Игра.
90.			Игра.
91.			Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий и высокий старт.
92.			Стартовый разгон. Эстафетный бег.
93.			Бег 30 м.
94.			Бег 100 м.
95.			Бег 300 м.
96.			6 – минутный бег.
97.			Метание гранаты.
98.			Метание гранаты.
99.			Бег 500 м.
100.			Прыжки в длину с места.
101.			Прыжки в длину с места.
102.			Бег 2000 м. (дев), 3000 м. (юн)