Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Физическая культура**

10 класс

Составитель:

Политова Елизавета Григорьевна

учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

п. Взморье

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре составлена учителем физической культуры . МБОУ СОШ №2 п. Взморье Политовой Е.Г. предназначена для обучения учащихся 10 классов.

Составлена на основе ФГОС СОО

Учебного плана СОО МБОУ СОШ №2 п. Взморье

примерной программы по физкультуре и соответствует учебнику (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2016).

На основании учебного плана СОО МБОУ «СОШ п. Пятидорожное» на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 105 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные результаты:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Содержание учебного предмета**

**Тема 1. Знания о физической культуре**

Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)

Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физи- ческие упражнения, которые приносят наибольшую пользу.

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.

Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).

Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Характеристика современных спортивно- оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ- аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

**Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой*.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности* *занятий физической культурой*. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Тема 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Тема 4. Гимнастика с основами акробатики**.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, про- гнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)(девушки). Освоение и со- вершенствование акробатических упражнений: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов(юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон на- зад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов(девушки).

**Тема 5. Легкая атлетика.** Совершенствование техники спринтерского бега( высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег) Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м)(юноши) Бег в равномерном и переменном тем- пе 15—20 мин, бег на 2000 м (девушки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствова- ние техники прыжка в высоту с разбега(девушки). Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и за- данного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).

**Тема 6. Спортивные игры**

**Баскетбол**. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенство- вание техники бросков мяча (варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)). Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей (игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам)

**Волейбол**. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники за- щитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей.

**тематическое планирование с определением количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |
| Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| Высокий старт бег до 30 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 |
| Низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 |
| Вводное тестирование:  сила - метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя;  прыжок в длину с места (см);  быстрота — бег 30м(сек); | 2 |
| Стартовый разгон. Бег с ускорением 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств  **М.з.1**Повторение пройденного | 1 |
| Бег с ускорением. Финиширование. | 1 |
| Бег на результат 60 м. | 1 |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание  **М.з.2** Ловушка в начале партии. Первая и вторая ловушка | 2 |
| Обучение фазам прыжка в длину с  разбега способом «согнув ноги». Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести. | 2 |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.**М.з.3** Ловушка в начале партии. Первая и вторая ловушка | 2 |
| Метание малого мяча (150г) на дальность  с 5–6 беговых шагов. ОРУ. | 2 |
| Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.  **М.з.4** Шашечные окончания. Четыре дамки против одной | 1 |
| Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Спортивные игры (Баскетбол). | 1 |
| Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.  **М.з.5** Шашечные окончания. Три дамки против одной | 2 |
| Полоса препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.  Бег 17 мин. | 1 |
| Кросс по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Б/бол).  **М.з.6** Повторение пройденного в шахматах | 1 |
| Бег на результат 2000м. | 1 |
| Висы. Строевые упражнения  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. | 2 |
| Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).  **М.з.7** Правила шахматной игры. Ходы фигур. Взятие фигур | 2 |
| Висы. Строевые упражнения. Перестроение дроблением и сведением | 2 |
| Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | 1 |
| Мальчики: прыжок согнув ноги (высота 110-115см) Девочки: прыжок боком (высота 110см)  **М.з.8** Шах и мат. Ничья | 1 |
| Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с преодолением препятствий. | 2 |
| Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей  **М.з.9** Шах и мат. Ничья | 1 |
| Кувырок вперед (девочки). Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). | 2 |
| Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. | 1 |
| Сед углом.. Развитие гибкости.  **М.з.10** Шах и мат(сложный) | 1 |
| Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ | 1 |
| Передвижение игроков. Подвижные игры.  **М.з.11** Мат одинокому королю. Ладейные окончания | 1 |
| Учебная игра. Развитие координационных способностей. Верхняя передача в парах через сетку | 1 |
| Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах  **М.з.12** Мат одинокому королю. Ферзь, ладь и король против короля | 1 |
| Верхняя передача в парах через сетку. Передача во встречных колоннах | 1 |
| Развитие координационных способностей .Учебная игра | 2 |
| Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.  **М.з.13** Рокировка. Бой и защита. Размен | 1 |
| Нижняя подача мяча одной рукой снизу, сверху.. Учебная игра. Техника безопасности. | 1 |
| Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Инструкция по технике безопасности. | 1 |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| Учебная игра. Развитие координационных способностей. **М.з.14** Рокировка. Бой и защита. Размен | 1 |
| Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **М.з.15** Пешечные окончания | 1 |
| Стойка, передвижение, остановки, повороты игрока. Развитие скоростных качеств. Учебная игра. | 2 |
| Учебная игра с использованием стоек, передвижений, остановок, поворотов.  **М.з.16** Пешечные окончания | 2 |
| Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении в тройках. | 2 |
| Ловля и передача мяча двумя руками, от груди в движении во встречных колоннах  **М.з.17** Слоновые окончания | 2 |
| Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 2 |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте  **М.з.18** Слоновые окончания | 2 |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Эстафеты. | 2 |
| Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  **М.з.19** Коневые окончания | 2 |
| Ведение мяча «змейкой». Развитие скоростнно-силовых качеств. | 2 |
| Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 2 |
| Броски одной и двумя руками после ведения.  **М.з.20** Коневые окончания | 2 |
| Штрафной бросок. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |
| Штрафной бросок. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  **М.з.21** Ферзь против пешки | 2 |
| Вырывание и выбивание мяча (индивидуальная техника защиты) | 2 |
| Индивидуальные действия в защите. Зонная защита.  **М.з.22**Учебные игры в шахматы | 2 |
| Индивидуальные действия в защите. Учебная игра мини-баскетбол. | 2 |
| Взаимодействие трех игроков (малая восьмерка).  **М.з.23** Учебные игры в шахматы | 2 |
| Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств  **М.з.24** Учебные игры в шахматы | 2 |
| Бег по пересеченной местности 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Баскетбол). | 2 |
| Бег по пересеченной местности. Спортивные игры (Б/бол).  **М.з.25** Учебные игры в шахматы | 2 |
| Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Спорт.игра (Б/бол). | 1 |
| Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.  **М.з.26** Учебные игры в шахматы | 2 |
| Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | 2 |
| Полоса препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.  Бег 17 мин.  **М.з.27** Учебные игры в шахматы | 1 |
| Равномерный бег 17 минут. Спортивные игры (Б/бол). | 2 |
| Бег по пересеченной местности 2 км. Сдача нормативов **М.з.28** Учебные игры в шахматы | 1 |
| Стартовый разгон. Бег с ускорением 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормативов **М.з.29** Учебные игры в шахматы. | 1 |
| Развитие скоростно-силовых качеств.  **М.з.30** Учебные игры в шахматы. Сдача нормативов | 3 |
| Итого | 105 |