

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2022 года
№ 200

Рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
по физической культуре
для обучающихся 10 класса
на 2022 – 2023 учебный год
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Дымовой Розы Рашидовны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от «29» августа 2022г
Руководитель кафедры _____
Шишкова Т.Н

СОГЛАСОВАНО _____
зам директора лицея по УВР
Г.М Константинов
«30 » августа 2022 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
осуществлять судейство в избранном виде спорта;
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-	1

	80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
2.	Тестирование бега на 100 м.	1
3.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. 60 м. Финиширование.	1
4.	Бег 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Сдача норматива по ГТО.	1
5.	Челночный бег 3х10. Сдача норматива по ГТО.	1
6.	Челночный бег 3х10 на результат. Метание малого мяча.	1
7.	Техника метания мяча.	1
8.	Бег на результат 60 м.	1
9.	Тестирование бега на 2000-3000 м.	1
10.	Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
11.	Тестирование шестиминутного бега.	1
12.	Тестирование прыжка в длину. Сдача норматива ГТО.	1
13.	Броски большого мяча на точность. Бег 200-300 500 м.	1
14.	Бег 200-300 500 м.	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1
16.	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1
17.	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1
18.	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1
19.	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1
20.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Теоретический.	1
21.	Передачи и броски мяча. Учётный.	1
22.	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1
23.	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1
24.	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1
25.	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.	1
26.	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1
27.	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1
28.	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1
29.	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1
30.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Теоретический.	1
31.	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1
32.	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1
33.	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1
34.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	1
35.	Кувырок назад через стойку на руках.	1
36.	Кувырок назад через стойку на руках.	1
37.	Кувырок вперед через препятствие.	1
38.	Кувырок вперед через препятствие.	1
39.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
40.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
41.	Акробатические комбинации.	1
42.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1
43.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1
44.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1

45.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
46.	Опорный прыжок.	1
47.	Опорный прыжок.	1
48.	Лазанье по канату.	1
49.	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.	
50.	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.	1
51.	Попеременный двухшажный ход. Учётный.	1
52.	Спуск наискось в основной стойке. Изучение.	1
53.	Коньковый ход. Подъем «елочкой». Совершенствование.	1
54.	Коньковый ход. Учётный.	1
55.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование. Комбинированный.	1
56.	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Изучение.	1
57.	Спуски и подъёмы. Учётный.	1
58.	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Комбинированный.	1
59.	Прохождение дистанции до 5 км. Комбинированный.	1
60.	Соревнование на дистанции до 5 км. Учётный.	1
61.	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.	1
62.	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.	1
63.	Попеременный двухшажный ход. Учётный.	1
64.	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.	1
65.	Нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинированный.	1
66.	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1
67.	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1
68.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1
69.	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1
70.	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Учетный.	1
71.	Совершенствование физических способностей. Теоретический.	1
72.	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1
73.	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.	1
74.	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1
75.	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1
76.	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1
77.	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1
78.	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1
79.	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1
80.	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1
81.	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1
82.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1
83.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1
84.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1
85.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1
86.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Теоретический.	1
87.	Бег на средние дистанции. Комбинированный.	1
88.	Бег на средние дистанции. Совершенствование.	1
89.	Бег на средние дистанции. Учётный.	1

90.	Тестирование физических качеств. Учётный.	1
91.	Тестирование физических качеств. Учётный.	1
92.	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.	1
93.	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1
94.	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1
95.	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1
96.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1
97.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1
98.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1
99.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1
100.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1
101.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1
102.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1