

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

**Управление образования администрации МО
«Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
МАОУ «СОШ
г. Зеленоградска»
Протокол № 8
от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
МАОУ «СОШ
г. Зеленоградска»
Пилюгина Т.С.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ «СОШ г.
Зеленоградска»
Л.М. Иванцова
Приказ №300
от «9» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень)
для обучающихся 10 классов**

**Зеленоградск
2023**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы

физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
- 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

2. Содержание учебного предмета:

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

| Тема | Кол-во часов на тему |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. Кроссовая подготовка | 10 |
| 2. Легкая атлетика (л/а) | 18 |
| 3. Гимнастика | 10 |
| 4. Спортивные игры: | 30 |
| Баскетбол (б/б) | 16 |
| Волейбол (в/в) | 14 |
| ИТОГО: | 68 часов |

3. Тематическое планирование

| № | Содержание программного материала | Кол-во часов |
|---|---|--------------------------|
| | Основы знаний о физической культуре. | В процессе каждого урока |
| | Легкая атлетика. | 9 |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие отрезки. | 1 |
| 2 | Бег с высокого старта 30,60м. Стартовый разгон. | 1 |
| 3 | Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 4 | Закрепление прыжков в длину, президентские тесты. | 1 |
| 5 | Низкий старт, техника финиширования. | 1 |
| 6 | Президентские тесты. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7 | Президентские тесты. | 1 |
| 8 | Челночный бег. | 1 |
| 9 | Овладение техникой метания малого мяча. | 1 |
| | Кроссовая подготовка | 6 |

| | | |
|----|---|-----------|
| | | |
| 1 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 2 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 3 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 4 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 5 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 6 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| | Баскетбол | 16 |
| 1 | Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. | 1 |
| 2 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места. | 1 |
| 3 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места. | 1 |
| 4 | Освоение техники ведения мяча. | 1 |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 1 |
| 6 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 1 |
| 7 | Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 8 | Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения. | 1 |
| 9 | Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения. | 1 |
| 10 | Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения. | 1 |
| 11 | Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 12 | Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 13 | Ловля, передача, ведение, броски-контроль. | 1 |
| 14 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 15 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 16 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| | Волейбол | 14 |
| 1 | Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча. | 1 |
| 2 | Освоение техники приема и передачи мяча. | 1 |
| 3 | Передача мяча над собой, передача мяча в парах. | 1 |
| 4 | Передача мяча над собой, передача мяча в парах. | 1 |
| 5 | Сочетание верхней и нижней передач в парах. | 1 |
| 6 | Прием и передача мяча-контроль. | 1 |
| 7 | Освоение техники нижней прямой подачи. | 1 |
| 8 | Подача мяча в стену, через сетку. | 1 |
| 9 | Подача мяча-контроль. | 1 |
| 10 | Освоение техники прямого нападающего удара. | 1 |
| 11 | Освоение техники прямого нападающего удара. | 1 |
| 12 | Освоение техники прямого нападающего удара. | 1 |
| 13 | Овладение тактическими действиями. | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 14 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| | Гимнастика | 10 |
| 1 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.ОФП. | 1 |
| 2 | Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках. Повторение ранее изученных элементов. | 1 |
| 3 | Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках. | 1 |
| 4 | Разучивание акробатической комбинации. | 1 |
| 5 | Акробатическая комбинация-контроль. | 1 |
| 6 | Упражнения в равновесии (девочки), силовая подготовка (мальчики). | 1 |
| 7 | Упражнения в равновесии –контроль. Силовая подготовка –контроль. | 1 |
| 8 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений. | 1 |
| 9 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений. | 1 |
| 10 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений. | 1 |
| | Кроссовая подготовка. | 4 |
| 1 | Кросс без учета времени до 2 км. | 1 |
| 2 | Кросс без учета времени до 3 км. | 1 |
| 3 | Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости. | 1 |
| 4 | Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости. | 1 |
| | Легкая атлетика | 9 |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой прыжков в высоту. | 1 |
| 2 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 3 | Прыжки в высоту-контроль. | 1 |
| 4 | Техника спринтерского бега. Бег на короткие отрезки с высокого старта 30, 60 м на результат. | 1 |
| 5 | Низкий старт-ознакомление. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. | 1 |
| 6 | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 7 | Президентские тесты. | 1 |
| 8 | Президентские тесты. | 1 |
| 9 | Подведение итогов, задание на лето. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. | 1 |

