

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛНОВАХСКАЯ ШКОЛА № 6»
АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛНОВАХСКОГО РАЙОНА**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании методического совета Протокол № от « <i>30</i> » 09. 2023 г.	Заместитель директора по УВР Соколова Я.Л. <i>Я.Л.</i> от « <i>1</i> » 09. 2023 г.	И.О. директора Михеева Е.В. <i>М.В.</i> Приказом № <i>6-0</i> от « <i>1</i> » 09. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10 КЛАСС

**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ХАДЖИНОВ ГЕОРГИЙ ДМИТРИЕВИЧ**

Г. ВОЛНОВАХА

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 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, а так же материально-техническая база и оснащение спортивных залов школ и наличие педагогических кадров со специальной подготовкой.

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 10–11 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 лично 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 и лёгкой атлетики, которыми заменен «атлетическое единоборства» по причине отсутствия специалистов по данному виду спорта. Зимние и водные виды (с учётом климатических условий), дополняют «спортивные игры». 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» разработан на основе содержания базовой физической подготовки 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, – 204 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
2.1	Спортивная подготовка (по выбранному виду спорта) «легкая атлетика»	12			
Итого по разделу		12			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
3.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			
3.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			
Итого по разделу		39			
Раздел 4. «Гимнастика»					
4.1	Гимнастика	10			
Итого по разделу		10			
Раздел 5.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
5.1	Базовая физическая подготовка	4			
Итого по разделу		4			
Всего		68			

Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 10 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч.)				
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Физическая культура и физическое здоровье	1		
2	Культура как способ развития человека. Физическая культура и психическое здоровье	1		
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		
Раздел 2. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» По выбранному виду спорта «Легкая атлетика» (12ч.)				
7	Правила безопасности на уроках во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в длину с разбега способом «поджав ноги»	1		
8	История развития легкой атлетики в СССР и России. Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 1500-2000м.	1		
10	Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 2000м.	1		
12	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м.	1		
13	Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3X10м.	1		
15	Бег по пересеченной местности до 1500м	1		
16	Спортивная ходьба 300-500м.	1		
18	Эстафетный бег 4X200м	1		
19	Эстафетный бег 4X200м	1		
20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
21	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
22	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Судейство	1		
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол (10ч.)				
23	Техническая подготовка в футболе	1		
24	Техническая подготовка в футболе	1		
25	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		
26	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
27	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
28	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		

29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
30	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		
31	Тренировочные игры по мини-футболу	1		
32	Техника судейства игры футбол	1		
3.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (14ч.)				
33	Техническая подготовка в баскетболе	1		
36	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
37	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
38	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
39	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
40	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
43	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
44	Тренировочные игры по баскетболу	1		
45	Тренировочные игры по баскетболу	1		
46	Тренировочные игры по баскетболу	1		
47	Техника судейства игры баскетбол	1		
48	Техника судейства игры баскетбол	1		
3.3. Модуль «Спортивные игры». Вoleyбол (15ч.)				
52	Тактическая подготовка в волейболе	1		
53	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		
54	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		
55	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		
56	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
57	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
58	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
59	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		
60	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		
61	Совершенствование техники нападающего удара	1		
62	Совершенствование техники нападающего удара	1		
63	Совершенствование техники нападающего удара	1		
64	Совершенствование техники одиночного блока	1		
65	Совершенствование техники одиночного блока	1		
66	Совершенствование техники одиночного блока	1		
Раздел 4. «Гимнастика» (10ч.)				
68	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		

69	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
73	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
75	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
76	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
79	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
80	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
81	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
83	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
84	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»(4ч.)				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		

Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 11 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Раздел 1.Знания о физической культуре (10ч.)				
1.1 Здоровый образ жизни современного человека (6ч.)				
1	Адаптация организма и здоровье человека	1		
2	Здоровый образ жизни современного человека	1		
3	Определение индивидуального расхода энергии	1		
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		
1.2 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой (4ч.)				
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1		
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		
9	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		
10	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1 Модуль «Спортивные игры». Футбол (10ч.)				
11	Техническая подготовка в футболе	1		
12	Техническая подготовка в футболе	1		
13	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		
14	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		
15	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
16	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		
17	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
18	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
19	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		
20	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		
2.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (16ч.)				
21	Техническая подготовка в баскетболе	1		
22	Техническая подготовка в баскетболе	1		
23	Тактическая подготовка в баскетболе	1		
24	Тактическая подготовка в баскетболе	1		
25	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		

26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
28	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
29	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		
30	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		
31	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		
32	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
35	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
36	Тренировочные игры по баскетболу	1		
2.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол (18ч.)				
37	Техническая подготовка в волейболе	1		
38	Техническая подготовка в волейболе	1		
39	Тактическая подготовка в волейболе	1		
40	Тактическая подготовка в волейболе	1		
41	Общефизическая подготовка в волейболе	1		
42	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
43	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		
44	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		
45	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
46	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
47	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
48	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
49	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
50	Тренировочные игры по волейболу	1		
51	Тренировочные игры по волейболу	1		
52	Тренировочные игры по волейболу	1		
53	Тренировочные игры по волейболу	1		
54	Тренировочные игры по волейболу	1		
Раздел 3. Способы самостоятельной двигательной деятельности (8ч.)				
3.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (6ч.)				
55	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме	1		

	учебного дня и недели			
56	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1		
57	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1		
58	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		
59	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1		
60	Банные процедуры	1		
3.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (2ч.)				
61	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		
62	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»(20ч.)				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса			

	ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км			
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		
82	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		
Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»(20ч.)				
5.1 Спортивная подготовка «Легкая атлетика» (20ч.)				
83	Правила безопасности на уроках во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в длину с разбега способом «поджав ноги»	1		
84	Звезды легкой атлетики в СССР и России. Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 2000-3000м.	1		
85	Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 3000м.	1		
86	Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 3000м.	1		
87	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м.	1		
88	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м.	1		
89	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м.	1		
90	Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3X10м.	1		
91	Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3X10м.	1		
92	Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3X10м.	1		
93	Бег по пересеченной местности до 2000м	1		
94	Бег по пересеченной местности до 2000м	1		
95	Спортивная ходьба 500-800м.	1		
96	Спортивная ходьба 500-800м.	1		
97	Эстафетный бег 4X200м	1		
98	Эстафетный бег 4X200м	1		
99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
101	Прыжок в длину с места бвумя ногами	1		
102	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Судейство	1		

Пролито пронумеровано и

сверлено печатью

10 листа(ов)

И.О. директора Волновихская

школа № 6

И.В. Михеева

2023 г.

