

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Мшакидзе В.И.

Протокол № 3
От 30.08.2024г

СОГЛАСОВАНО

На заседании
Педсовета

Протокол № 10
От 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 81

И.В. Мшакидзе
Приказ № 212 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5393403)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

Пояснительная записка.

Рабочая программа для 10 класса составлена на основе примерной основной образовательной программы общего основного образования Учебник Лях В.И. , Издательство « Просвещение», 2014 год.

Общий объем учебного времени в 10 классе по предмету « Физическая культура»- 68 часов, 2 часа в неделю. Домашние задания по учебнику не задаются.

Программой предусмотрено выполнение 10 контрольных нормативов в год, тестовых работ-2.

Планируемые результаты учебного предмета

Личностные

Обучающийся 10 класса научится:

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:

- нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;*
- принятия гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;*
- способности к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;*

-Формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

-развития компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Метапредметные

Регулятивные УУД

Обучающийся 10 класса научится

-самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

-оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:

- самостоятельно выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- умения организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

-умения сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

Обучающийся 10 класса научится

-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:

-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

-менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

Обучающийся 10 класса научиться

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:

-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные УУД

Обучающийся 10 класса научиться

-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).

Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:

- 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

Обучающийся 10 класса научиться

Знать, понимать значение

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Техническая подготовка.
- Профессионально - прикладная физическая подготовка
- Адаптивная физическая культура
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
- Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации (90)
- Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (1)*

Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:

- Умения организации досуга средствами физической культуры
- Умения составлять планы и самостоятельно проводить занятия спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
- Умения различать понятия спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическое совершенствование

Обучающийся 10 класса научится

- Выполнять ритмическую гимнастику: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной четкостью.
- Аэробику: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц
- Атлетическую гимнастику: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы

Обучающийся 10 класса получит возможность для формирования:

- Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительный бег и ходьба.*
- Выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*
- Составлять планы и самостоятельно проводить занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа*
- выполнять гимнастику при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа*

Прикладно-ориентированная подготовка

Обучающийся 10 класса научиться

- . Прикладно-ориентированные упражнения.
- Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
- Страховка. Полоса препятствий.
- Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Обучающийся 10 класса получит возможность научиться

- Преодолевать полосу препятствий Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховку
- Передвижению различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке*

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Основы знаний. Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях л/атлетикой.	1
2	Легкая атлетика. Низкий старт.	1
3	Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон	1
4	Л/а. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	1
5	Л/а. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции	1
6	Л/а. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
7	Л/а. Прыжки в длину результат	1
8	Л/а. метание гранаты с разбега. Держание и отведение гранаты. Футбол.	1
9	Л/а. метание гранаты с разбега. Метание на результат. Футбол.	1
10	Л/а. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	1
11	Основы знаний. Тест № 1	1
12	Основы знаний. Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, стойка баскетболиста, повороты.	1
13	ведение мяча со зрительным контролем, без контроля, с сопротивлением защитника	1
14	ведение мяча со зрительным контролем, без контроля, с сопротивлением защитника	1
15	Б/л Ловля и передача мяча одной и двумя руками	1
16	броски мяча.	1
17	броски мяча.	1
18	Учебно-тренировочные игры с заданиями	1
19	Учебно-тренировочные игры с заданиями	1
20	Учебно-тренировочные игры с заданиями	1
21	Учебно-тренировочные игры с заданиями	1
22	Основы знаний. Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях гимнастикой. Акробатика.	1
23	Основы знаний. Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях гимнастикой. Акробатика.	1
24	Акробатика. Шпагаты, полушпагаты, кувырки	1
25	Акробатика. Комбинация из изученных элементов.	1
26	акробатика. комбинация из изученных элементов.	1
27	равновесие. Комбинация	1
28	равновесие. Комбинация	1
29	опорный прыжок	1
30	опорный прыжок	1
31	висы и упоры	1
32	висы и упоры	1
33	ритмическая гимнастика	1
34	ритмическая гимнастика	1
35	Основы знаний. Формирование осанки Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	1
36	техника передвижений	1
37	техника передвижений	1
38	техника передвижений	1
39	техника передвижений	1

40	техника передвижений	1
41	техника подъемов и спусков	1
42	техника передвижений	1
43	техника подъемов и спусков	1
44	техника передвижений	1
45	техника подъемов и спусков	1
46	техника передвижений	1
47	техника поворотов и торможений	1
48	техника передвижений	1
49	техника поворотов и торможений	1
50	техника передвижений	1
51	лыжные гонки на 3 км. Коньковый ход	1
52	техника передвижений	1
53	лыжные гонки на 5 км без учета времени (д).	1
54	техника передвижений	1
55	атлетическая гимнастика	1
56	атлетические единоборства	1
57	техника безопасности. Учебная игра «волейбол»	1
58	прием мяча с подачи	1
59	прием мяча с подачи	1
60	нападающий удар	1
61	нападающий удар	1
62	основы знаний. Тест	1
63	прыжки в высоту	1
64	прыжки в высоту	1
65	эстафетный бег	1
66	прыжки в длину	1
67	кроссовая подготовка	1
68	кроссовая подготовка	1

Оценочные материалы: система оценивания успешности освоения учебного материала осуществляется в соответствии с Положением школы « О системе оценивания и порядке выставления текущих, четвертных , полугодовых и годовых оценок в электронный журнал».