

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МР "Сулейман-Стальский район"

МКОУ "Новомакинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Магомедова Д.А.

Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Идрисов Р.М.

от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Абасова Ж.К.

Приказ № 64 от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3104765)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-х классов

Маллаев М.Г.

Новая Мака 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 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.

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, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. 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» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, 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 в 10 классе – ~~102~~ часа (3 час в неделю).

Тематическое планирование 10КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Практ работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
	Итого по разделу	10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
	Итого по разделу	8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
	Итого по разделу	6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
	Итого по разделу	32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			
	Итого по разделу	12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			
4.2	Базовая физическая подготовка	18			
	Итого	34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

Поурочное планирование 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контр работы	Практ работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			https://edsoo.ru	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			https://edsoo.ru	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			https://edsoo.ru	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			https://edsoo.ru	
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			https://edsoo.ru	
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			https://edsoo.ru	
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			https://edsoo.ru	
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			https://edsoo.ru	
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			https://edsoo.ru	
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			https://edsoo.ru	
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			https://edsoo.ru	
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			https://edsoo.ru	
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			https://edsoo.ru	
14	Синхронгимнастика «Ключ»	1			https://edsoo.ru	
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1			https://edsoo.ru	
16	Банные процедуры	1			https://edsoo.ru	
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			https://edsoo.ru	
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			https://edsoo.ru	
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			https://edsoo.ru	
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			https://edsoo.ru	
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			https://edsoo.ru	

22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		https://edsoo.ru
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		https://edsoo.ru
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		https://edsoo.ru
25	Техническая подготовка в футболе	1		https://edsoo.ru
26	Тактическая подготовка в футболе	1		https://edsoo.ru
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		https://edsoo.ru
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		https://edsoo.ru
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		https://edsoo.ru
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		https://edsoo.ru
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		https://edsoo.ru
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		https://edsoo.ru
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		https://edsoo.ru
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		https://edsoo.ru
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		https://edsoo.ru
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1		https://edsoo.ru
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		https://edsoo.ru
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		https://edsoo.ru
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		https://edsoo.ru
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		https://edsoo.ru
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		https://edsoo.ru
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		https://edsoo.ru
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		https://edsoo.ru
44	Тренировочные игры по баскетболу	1		https://edsoo.ru
45	Техническая подготовка в волейболе	1		https://edsoo.ru

46	Тактическая подготовка в волейболе	1			https://edsoo.ru
47	Общезначимая подготовка в волейболе	1			https://edsoo.ru
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			https://edsoo.ru
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			https://edsoo.ru
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			https://edsoo.ru
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			https://edsoo.ru
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			https://edsoo.ru
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			https://edsoo.ru
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			https://edsoo.ru
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			https://edsoo.ru
56	Тренировочные игры по волейболу	1			https://edsoo.ru
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			https://edsoo.ru
58	Техника самообороны в атлетических единоборствах	1			https://edsoo.ru
59	Техника стойки в атлетических единоборствах	1			https://edsoo.ru
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			https://edsoo.ru
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			https://edsoo.ru
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			https://edsoo.ru
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			https://edsoo.ru
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			https://edsoo.ru
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			https://edsoo.ru
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			https://edsoo.ru
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			https://edsoo.ru
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			https://edsoo.ru
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			https://edsoo.ru

70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		https://edsoo.ru
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		https://edsoo.ru
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		https://edsoo.ru
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		https://edsoo.ru
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		https://edsoo.ru
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		https://edsoo.ru
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		https://edsoo.ru
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		https://edsoo.ru
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		https://edsoo.ru
79	Участие в соревнованиях	1		https://edsoo.ru
80	Участие в соревнованиях	1		https://edsoo.ru
81	Участие в соревнованиях	1		https://edsoo.ru
82	Участие в соревнованиях	1		https://edsoo.ru
83	Судейство соревнований	1		https://edsoo.ru
84	Судейство соревнований	1		https://edsoo.ru
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		https://edsoo.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		https://edsoo.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		https://edsoo.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		https://edsoo.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		https://edsoo.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		https://edsoo.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		https://edsoo.ru
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		https://edsoo.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1		https://edsoo.ru

	из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				https://edsoo.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://edsoo.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://edsoo.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://edsoo.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				https://edsoo.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://edsoo.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				https://edsoo.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				https://edsoo.ru
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				https://edsoo.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	0	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://edsoo.ru>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://edsoo.ru>

учи.ру