

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Муниципальное образование — Пронский муниципальный район Рязанской области
МОУ «Новомичуринская средняя общеобразовательная школа №2 им. И.В. Мичурина»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2023г. №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Н.Ю. Шibaева
30.08.2023



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
В.Н.Климакина
Приказ № 76 от 31.08.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3097200)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов.

Новомичуринск -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.

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 жизнедеятель-

ности, 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 личностно 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 – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, перехода с одного хода на другой, одновременный бесшажный ход, прохождение дистанции 2 000 метров.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Плавание» заменено на модуль «Лыжная подготовка», тк в школе имеется лыжный инвентарь.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все-го	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление		4	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека		2	
Итого по разделу			6	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга		4	
Итого по разделу			4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		3	
Итого по разделу			3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол		8	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все-го	Практические работы	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8		
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8		
Итого по разделу		24		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	6		
Итого по разделу		6		
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	15		
4.2	Базовая физическая подготовка	10		
Итого		25		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество ча- сов		Электронные цифро- вые образовательные ресурсы
		Все- го	Практиче- ские ра- боты	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		
2	Культура как способ развития человека	1		
3	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Физическая культура и социальное здоровье	1		
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
6	Физическая культура и физическое здоровье	1		
7	Физическая культура и психическое здоровье	1		
8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
9	Основы организации образа жизни современного человека	1		
10	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
11	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1		

№ п/п	Тема урока	Количество ча- сов		Электронные цифро- вые образовательные ресурсы
		Все- го	Практиче- ские ра- боты	
12	Развитие силовых и скоростных, координационных способностей средствами игры футбол	1		
13	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		
14	Техническая и тактическая подготовка в футболе	1		
15	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		
16	Тренировочные игры по мини-футболу. Судейство игры.	1		
17	Инструктаж по ТБ. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
18	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
19	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
20	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
21	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
22	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
23	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		

№ п/п	Тема урока	Количество ча- сов		Электронные цифро- вые образовательные ресурсы
		Все- го	Практиче- ские ра- боты	
24	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
25	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
26	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
27	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
28	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
29	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
30	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
31	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
32	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
33	Инструктаж по ТБ. Техника попеременного двухшажного хода.	1		
34	Техника одновременных шагов.	1		
35	Техника попеременного двухшажного хода.	1		
36	Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		
37	Техника попеременных, одновременных ходов. Переход с одновременного на попеременный ход.	1		

№ п/п	Тема урока	Количество ча- сов		Электронные цифро- вые образовательные ресурсы
		Все- го	Практиче- ские ра- боты	
38	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км.	1		
39	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		
40	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
41	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		
42	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с парт- нером	1		
43	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
44	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
45	Тактическая подготовка в баскетболе. Тренировочные игры.	1		
46	Техническая подготовка в баскетболе, Техника судейства игры баскетбол.	1		
47	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
48	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		
49	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		
50	Техническая подготовка в волейболе	1		
51	Совершенствование техники нападающего удара	1		
52	Совершенствование техники одиночного блока	1		

№ п/п	Тема урока	Количество ча- сов		Электронные цифро- вые образовательные ресурсы
		Все- го	Практиче- ские ра- боты	
53	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		
54	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол	1		
55	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
56	Инструктаж по ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
60	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		
61	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		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифро- вые образовательные ресурсы
		Все- го	Практиче- ские ра- боты	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

СТЕНКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ, БРЕВНО ГИМНАСТИЧЕСКОЕ НАПОЛЬНОЕ ,КОМПЛЕКТ НАВЕСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ , ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МАТЫ, ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МЯЧ НАБИВНОЙ (1 КГ) , МЯЧ МАЛЫЙ (ТЕННИСНЫЙ) СКАКАЛКА , ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА, ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ОБРУЧ , ГИМНАСТИЧЕСКИЙ СЕТКА ДЛЯ ПЕРЕНОСА МАЛЫХ МЯЧЕЙ, РУЛЕТКА ИЗМЕРИТЕЛЬНАЯ ,КОМПЛЕКТ ЩИТОВ БАСКЕТБОЛЬНЫХ С КОЛЬЦАМИ И СЕТКОЙ ЩИТЫ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ НАВЕСНЫЕ С КОЛЬЦАМИ И СЕТКОЙ , МЯЧИ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ ДЛЯ МИНИ-ИГРЫ , СЕТКА ДЛЯ ПЕРЕНОСА И ХРАНЕНИЯ МЯЧЕЙ, ФУТБОЛКИ, НАКИДКИ, УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СЕТКА, ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ МЯЧИ , БАСКЕТБОЛЬНЫЕ МЯЧИ ,ФУТБОЛЬНЫЕ МЯЧИ, НАСОС ДЛЯ НАКАЧИВАНИЯ МЯЧЕЙ, АПТЕЧКА МЕДИЦИНСКАЯ, СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ИГРОВОЙ, СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ , КАБИНЕТ УЧИТЕЛЯ, ПОДСОБНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ , ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) , ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА, БОТИНКИ ДЛЯ ЛЫЖ, ЛЫЖИ, ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ, ИГРОВОЕ ПОЛЕ ДЛЯ ФУТБОЛА, (МИНИ-ФУТБОЛА) . БАДМИНТОН. ШАШКИ, ШАХМАТЫ, ДАРТС, ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КАНАТ, СЕКУНДОМЕР, СТАНОК ДЛЯ ОТЖИМАНИЯ. ГРАНАТЫ (500 Г И 700 Г), ДЕРЕВЯННЫЕ ГРАНАТЫ, ФИШКИ.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

УЧЕБНИК 10-11 КЛАСС В.И.ЛЯХ Рекомендовано Министерством РФ МОСКВА « ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2021 ГОД

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УЧЕБНИК 10-11 КЛАСС В.И.ЛЯХ Рекомендовано Министерством РФ МОСКВА « ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2021 ГОД

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

