Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Покровская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано: УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Л. С.Лебедева Н. А. Катешкина

Приказ № от 31.08.2023.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 КЛАСС

Базовый уровень

Программа составлена на основе

ФГОС СОО и ФОП СОО

(УМК: Предметная линия учебников А.П. Матвеева

«Физическая культура 10 класс»)

68 часов

Составил:

Волынкин С.И.,

учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**10класс**

1. **Знания о физической культуре.**

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.

1. **Способы физкультурной деятельности**.

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.

1. **Физическое совершенствование.**

Развитие скоростных и силовых способностей, выносливости, ловкости по средствам занятий легкой атлетикой. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге на короткие и длинные дистанции, метание гранаты.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.  
      Упражнения общей физической подготовки.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**личностные результаты:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**метапредметные результаты:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**предметные результаты**

**10 класс**

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого

долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | 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. | **0,3** |  |
| 1.2 | Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет. | **0,2** |  |
| **Итого по разделу** | | **0,5** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности. | **0,5** |  |
| **Итого по разделу** | | **0,5** |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** | | | |
| 3.1. | Развитие скоростных и силовых способностей, выносливости, ловкости по средствам занятий легкой атлетикой. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. | **6** |  |
| 3.2. | Бег на дистанции: 100м с низкого старта (на результат), . Кроссовый бег: *—* 2 км.Челночный бег | **4** |  |
| 3.3 | Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.       Упражнения общей физической подготовки | **4** |  |
| Итого по разделу | | **14** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **16** |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ГИМНАСТИКА»

10 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

**10класс**

1. **Знания о гимнастике.**

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

1. **Физическое совершенствование**

Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | | |
| 1.1. | | Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.  Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. | **0,5** |  |
| **Итого по разделу** | | | **0,5** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | | |
| 2.1. | | Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека | **0,5** |  |
| **Итого по разделу** | | | **0,5** |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** | | | | |
| 3.1. | | Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. | **2** |  |
| 3.2. | | Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.       Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности | **2** |  |
| 3.3 | | Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* | **2** |  |
| 3.4 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь ,под собой боком. | | 4 |  |
| 3.5 | Лазание канат . | | 2 |  |
| Итого по разделу | | | **12** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | | **14** |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«Зимние виды спорта»

10 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

**10 класс**

1. **Знания о зимних видах спорта.**

История развития современного лыжного спорта

Известные лыжники.

Требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Характерные травмы и мероприятия по их предупреждению.

1. **Способы физкультурной деятельности**.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.

1. **Физическое совершенствование.**

Индивидуальные технические действия передвижения на лыжах: совершенствование классических ходов, коньковый ход, повороты переступанием, подъёмы, спуски, прохождение дистанции изученными способами.

1. **Знания о зимних видах спорта.**

Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх.

Понятия и характеристика технических элементов ходьбы на лыжах, назначение и методика выполнения.

Комплексы упражнений на лыжах. Здоровье формирующие факторы и средства.

1. **Способы физкультурной деятельности**.

Организация и проведение самостоятельных занятий на лыжах.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

1. **Физическое совершенствование.**

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты).

Совершенствование индивидуальных технических действий передвижения на лыжах, изученных в 10 классе.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**личностные результаты:**

проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития лыжного спорта в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой работе;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

**метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности,

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой деятельности;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**предметные результаты:**

**10 класс**

знание истории развития современных зимних видов спорта, легендарных лыжников, принесших славу российскому и мировому спорту;

составление, подбор и выполнение упражнений с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для воспитания физических качеств, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

демонстрация совершенствования техники передвижения на лыжах,

определение признаков положительного влияния катания на лыжах на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий лыжным спортом, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями;

использование занятий на лыжах для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх. | **0,5** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 1.2 | Понятия и характеристика технических элементов катания на лыжах, назначение и методика выполнения.  Комплексы упражнений на лыжах. Здоровье формирующие факторы и средства. | **0,5** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| **Итого по разделу** | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Организация и проведение самостоятельных занятий .  Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.  Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. | **1** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| **Итого по разделу** | | **1** |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** | | | |
| 3.1. | Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты). | **1** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 3.2. | Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, общеподготовительных упражнений (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика); | **1** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 3.3 | Совершенствование индивидуальных технических действий передвижения на лыжах, изученных в 9 классе. | **5** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | **7** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **9** |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

10 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

**10 класс**

**БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ.**

1. **Знания о виде спорта.**

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по игровым видам. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по игровому виду спорта в качестве зрителя или болельщика.

Профилактика пагубных привычек, асоциального поведения. Антидопинговое поведение.

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Организация, проведение самостоятельных занятий по спортивным играм и занятий на развитие физических качеств. Правила безопасности во время самостоятельных занятий баскетболом, волейболом, футболом.

Комплексы упражнений общеразвивающей, подготовительной и специальной направленности.

1. **Физическое совершенствование.**

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.

**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.

**10Класс**

**БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ**

1. **Знания о виде спорта.**

Профилактика спортивного травматизма игрока, причины возникновения травм и методы их устранения.

1. **Способы самостоятельной деятельности.**

Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях игровым видом спорта и соревновательной деятельности.

1. **Физическое совершенствование.**

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.

**Футбол.** Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**Баскетбол.** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**Волейбол.** Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**личностные результаты:**

патриотизм, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития футбола в современном обществе, в Российской Федерации;

саморазвитие и самовоспитание через ценности, традиции и идеалы главных футбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных футбольных клубов;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами футбола;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике;

способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами футбола как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях.

**метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по футболу;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**предметные результаты:**

**10 класс**

способность демонстрировать технику работы с мячом по виду спорта;

проведение тестирования уровня общей, специальной и технической подготовке по баскетболу, волейболу, футболу, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья;

соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по волейболу, футболу в качестве зрителя, болельщика;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях, а также применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

знание и соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий спортом, в досуговой деятельности;

знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по виду спорта;

знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях;

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.  Бадминтон, как средство длительного сохранения творческой активности человека. | **0,5** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 1.2 | Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваниях человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне | **0,5** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| **Итого по разделу** | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности. | **1** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| **Итого по разделу** | | **1** |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** | | | |
| 3.1. | **Футбол.** Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | **7** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 3.2. | **Баскетбол.** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | **6** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 3.3 | **Волейбол.** Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | **9** | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | **22** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **22** |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

**«настольный теннис»**

10 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**10класс**

1. **Знания о настольном теннисе.**

Современное состояние настольного тенниса в Российской Федерации. Влияние занятий на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в настольный теннис;

1. **Физическое совершенствование.**

Совершенствование основных элементов таких как подачи, подачи с различными вращениями, удары по прямой и косые, учебно тренировочные игры.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**личностные результаты:**

чувство патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития лапты в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

основы саморазвития и самообразования через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней.

Основы нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис»;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами настольного тенниса;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

**метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами настольного тенниса и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать

успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**предметные результаты**

**10 класс**

использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в настольный теннис;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков.

Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в настольный теннис, судейской практики;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств , подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План.** | **Факт.** |
| **1-ая четверть (16 часов)** | | | | |
| 1. | Техника безопасности. | 1 |  |  |
| 2. | Учет низкий старт и стартовый разбег. | 1 |  |  |
| 3. | Учет бег 100м | 1 |  |  |
| 4. | Учет метание гранаты | 1 |  |  |
| 5. | Учет бег 2000м 1000м | 1 |  |  |
| 6. | Учет прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| 7. | Учет прыжок в длину с места Совершенствование метание мяча. | 1 |  |  |
| 8. | Учет метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 9. | Учет челночный бег 3\*10. Совершенствовать прыжок в высоту способом перешагивания | 1 |  |  |
| 10. | Учет прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |
| **11**. | Совершенствовать нижняя, верхняя прямая подача мяча.(Волейбол) | 1 |  |  |
| 12. | Учет нижняя, верхняя прямая под ачамяча.(Волейбол)Совершенствовать передачи мяча в парах через сетку сверху, снизу. | 1 |  |  |
| 13. | Учет передачи мяча в парах через сетку сверху, снизу.Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  |
| **14**. | Совершенствовать ведение мяча и обводка конусов.Совершенствовать передачи мяча в движении с перемещениями. | 1 |  |  |
| 15. | Учет ведение мяча и обводка конусов. Учебно-тренировочная игра | 1 |  |  |
| 16. | Учет передачи мяча в движении с перемещениями.Учебно-тренировочная игра | 1 |  |  |
| **2-ая четверть (14 часов)** | | | | |
| 17 | Инструктаж. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития Учет. отжимание | 1 |  |  |
| 18 | Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью(м), стойки на лопатках (д). | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью(м), стойки на лопатках (д). | 1 |  |  |
| 20. | Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) | 1 |  |  |
| 21. | Учет длинный кувырок Совершенствовать акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 22. | Учет поднимание туловища. Совершенствовать акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 23. | Учет акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 24. | Лазание по канату на скорость | 1 |  |  |
| 25. | Совершенствовать прыжок в упор присев, соскок прогнувшись Совершенствовать прыжок ноги врозь | 1 |  |  |
| 26. | Совершенствовать прыжок ноги врозь | 1 |  |  |
| 27. | Учет прыжок ноги под собой. | 1 |  |  |
| 28. | Учет прыжок ноги врозь. | 1 |  |  |
| 29. | Учет сгибание и разгибание рук в упоре вис. (подтягивание) | 1 |  |  |
| 30. | Учет прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 |  |  |
| **3-я четверть (22часа)** | | | | |
| 31. | Техника безопасности. Совершенствовать передвижение на лыжах классическими ходами | 1 |  |  |
| 32. | Совершенствовать передвижение на лыжах классическими ходами | 1 |  |  |
| 33. | Учет передвижение на лыжах классическими ходами | 1 |  |  |
| 34. | Совершенствовать повороты на лыжах способом переступания. | 1 |  |  |
| 35. | Совершенствовать подъем в горку на лыжах способом «коньковый ход» | 1 |  |  |
| 36. | Совершенствовать спуск с пологого склона | 1 |  |  |
| 37. | Учет спуска с пологого склона | 1 |  |  |
| 38. | Совершенствовать передвижение на лыжах изученными способами | 1 |  |  |
| 39. | Учет передвижения на лыжах изученными способами | 1 |  |  |
| **40**. | Совершенствовать ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения | 1 |  |  |
| 41. | Учет ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения | 1 |  |  |
| 42. | Совершенствовать передачи мяча в тройках с перемещениями | 1 |  |  |
| 43. | Учет передачи мяча в тройках с перемещениями | 1 |  |  |
| 44. | Совершенствовать остановка баскетболиста прыжком и двумя шагами | 1 |  |  |
| 45. | Учет остановка баскетболиста прыжком и двумя шагами | 1 |  |  |
| **46**. | Совершенствовать подачи мяча с вращением верхним и нижним (настольный теннис) | 1 |  |  |
| 47. | Учет подачи мяча с вращением верхним и нижним (настольный теннис) | 1 |  |  |
| 48. | Совершенствовать передачи мяча с забеганиями и со сменой сторон | 1 |  |  |
| 49. | Учет передачи мяча с забеганиями и со сменой сторон | 1 |  |  |
| 50. | Совершенствовать нападающий удар с верхним и нижним вращением | 1 |  |  |
| 51. | Учет нападающий удар с верхним и нижним вращением | 1 |  |  |
| 52. | Учебно-тренировочная игра (настольный теннис) | 1 |  |  |
| **4-я четверть (16 часов)** | | | | |
| 53. | Инструктаж. Учебно-тренировочная игра(Волейбол) | 1 |  |  |
| 54. | Учебно-тренировочная игра(Волейбол) | 1 |  |  |
| 55. | Учебно-тренировочная игра(Волейбол) | 1 |  |  |
| 56. | Учет нижняя прямая подача мяча. (Волейбол) | 1 |  |  |
| 57. | Учет передачи двумя руками сверху. Учебно-тренировочная игра(волейбол) | 1 |  |  |
| 58. | Учет передачи двумя руками снизу. Учебно-тренировочная игра(волейбол) | 1 |  |  |
| **59.** | Совершенствовать ведение мяча и обводка ориентиров (футбол) | 1 |  |  |
| 60. | Учет ведение мяча и обводка ориентиров (футбол) | 1 |  |  |
| 61. | Совершенствовать вбрасывание мяча(футбол) | 1 |  |  |
| 62. | Учет вбрасывание мяча(футбол) | 1 |  |  |
| 63. | Учет бег 100 метров | 1 |  |  |
| 64. | Учет прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 65. | Учет бег 2000,1000 метров | 1 |  |  |
| 66. | Учет челночный бег 3.10 | 1 |  |  |
| 67 | Учет метание мяча на дальность | 1 |  |  |
| 68 | Учет прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |

**10 класс**

**(68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала |  | Кол-во  часов | 1  Четверть  16ч | 2  Четверть  16 ч | 3  Четверть  22 | 4  Четверть  14 |
| 1 | Основы знаний |  |  | В процессе урока | | | |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика» |  | **14** | 10 |  |  | 4 |
| 3 | Модуль «Гимнастка» |  | **16** |  | 14 |  |  |
| 4 | Модуль «Зимние виды спорта» |  | **9** |  |  | 15 |  |
| 5 | Модуль «Спортивные игры» |  | **22** |  |  |  |  |
|  | Волейбол |  |  | 3 |  |  | 6 |
|  | Баскетбол |  |  |  |  |  | 4 |
|  | Футбол |  |  | 3 |  |  |  |
| 6 | Модуль «Настольный теннис» |  | **7** |  |  | 7 |  |
|  | Всего часов: |  | **68** | **16** | **16** | **22** | **14** |