

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования Исполнительного комитета
Кукморского муниципального района
МБОУ "Верхне-Арбашская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Ханов С.Х.
Протокол №1 от 24.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Зиятдинова Р.К.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Исламов Р.И.
Приказ №90 от 24.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(I D)**

Курс физ подготовка

для обучающихся 10 класса

д Верхний Арба ш 2023

Планируемые личностные и метапредметные результаты

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию сформированность мотивации к учению и познанию ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшать пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью

Содержание курса

Физическая культура как область знаний (в процессе урока) Физическая культура в современном обществе

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе урока)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека (в процессе урока) Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока)

Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)

Измерение состояния (резервов) здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока). Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Спортивные игры технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Спортивные игры технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Плосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая

подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	06.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	13.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	20.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	27.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	04.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	11.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Спортивная подготовка (СФП) по	1		1	18.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru

	из бранному виду спорта						edu.ru
8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	25.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	08.11.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	15.11.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Участие в соревнованиях	1		1	22.11.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Участие в соревнованиях	1		1	29.11.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Участие в соревнованиях	1		1	06.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Участие в соревнованиях	1		1	13.12.2023		
15	Судейство соревнований	1		1	20.12.2023		
16	Судейство соревнований	1		1	27.12.2023		
17	Знания о ГТО	1		1	10.01.2024		ВФСК ГТО (gt.ru)
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 60 м или 100 м	1		1	17.01.2024		ВФСК ГТО (gt.ru)
19	Правила и техника выполнения норматива	1		1	24.01.2024		ВФСК ГТО (gt.ru)

	комплекса ГТО Бег на 60 м или 100 м						
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	31.01.2024		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	07.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Кросс на 3 км или 5 км	1		1	14.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1	21.02.2024		
24	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		1	28.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание	1		1	06.03.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru

	из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	1		1	13.03.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	20.03.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	03.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	10.04.2024		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1		1	17.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)						
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	24.04.2024		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Челночный бег 3*10 м	1		1	08.05.2024		ВФСК ГТО (gta.ru)
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Плавание 50 м	1		1	15.05.2024		ВФСК ГТО (gta.ru)
34	Фестиваль «Мы готовы к ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		1	22.05.2024		ВФСК ГТО (gta.ru)
ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34			