

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Дубовое»
Южно-Курильский район
Сахалинской области**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ Е. А. Зачесова
2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ А. С. Мокина
2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Учебный курс по физической культуре
«Спортивные игры: играем все!»
10 класс**

Срок реализации программы - 2023-2024 учебный год

Составлен: учителем физической культуры Джуманазаровым С.Р.

**с.Дубовое
2023г.**

Планируемые результаты освоения учебного курса

духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, 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;

физического воспитания:

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;

трудового воспитания:

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

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Содержание курса.

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.

Тематическое планирование.

10 класс

№ п/п	Наименование темы	Ко-во часов
1	Модуль. «спортивные игры» Футбол.	10
2	Модуль. «спортивные игры» Баскетбол.	12
3	Модуль. «спортивные игры» Волейбол.	12
	Итого	34

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный курс по физической культуре «Спортивные игры: играем все!»

10 класс

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Техническая подготовка в футболе	1		
2	Тактическая подготовка в футболе	1		
3	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		
4	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		
5	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		
6	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
7	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		
8	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
9	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		
10	Тренировочные игры по мини-футболу	1		
11	Техническая подготовка в баскетболе	1		
12	Техническая подготовка в баскетболе	1		
13	Тактическая подготовка в баскетболе	1		
14	Тактическая подготовка в баскетболе	1		
15	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		
16	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
17	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		
18	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
19	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
20	Совершенствование техники броска	1		

	мяча в корзину в движении			
21	Тренировочные игры по баскетболу	1		
22	Техника судейства игры баскетбол	1		
23	Техническая подготовка в волейболе	1		
24	Тактическая подготовка в волейболе	1		
25	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	1		
26	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
27	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		
28	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		
29	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		
30	Совершенствование техники нападающего удара	1		
31	Совершенствование техники одиночного блока	1		
32	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		
33	Тренировочные игры по волейболу	1		
34	Техника судейства игры волейбол	1		