

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации города Ижевска**

**МБОУ СОШ №73**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

**ПРИНЯТО**

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 10

от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ

№73

\_\_\_\_\_ М.А. Соротокина

Приказ № 195

от «31» августа 2023 г.

**учебного курса «Базовая физическая подготовка»**

для обучающихся 10 классов

**г. Ижевск 2023**

## **Пояснительная записка**

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Учебный курс физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «физическая культура». Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в секциях. Подготовка к выполнению норм ГТО. Учебный курс рассчитан на 34 часа в год (1 час в неделю), в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №73.

### **Содержание курса**

#### **Базовый уровень**

##### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта.

**В результате изучения учебного курса «Базовая физическая подготовка» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

### Учебный план

№	Модуль	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	6
2	Гимнастика	8
3	Лыжная подготовка	10
4	Спортивные игры	10
		34

### Тематическое планирование

№	Тема урока
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30 метров.
2.	Бег 60метров.
3.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.
4.	Бег 1000 метров.
5.	Метание мяча на дальность.
6.	Выносливость, 6 минутный бег.
7.	Акробатическая комбинация №1.
8.	Упражнения в равновесии.
9.	Акробатическая комбинация №2.
10.	Упражнения на развитие гибкости.
11.	Акробатическая комбинация №3.
12.	Силовые упражнения на гимнастической скамейке и шведской стенке.
13.	Упражнения с гимнастической скакалкой.

14.	Гимнастическая полоса препятствий.
15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом.
16.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3км.
17.	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3км.
18.	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3км.
19.	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 3км.
20.	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 3км.
21.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3км.
22.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3км.
23.	Одновременный одношажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3км.
24.	Одновременный одношажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3км.
25.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Двусторонняя игра в волейбол.
26.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Двусторонняя игра в волейбол.
27.	Техника игры в защите и нападении в волейбол.
28.	Баскетбольная комбинация. Двусторонняя игра в баскетбол.
29.	Броски. Двусторонняя игра в баскетбол.
30.	Передачи. Двусторонняя игра в баскетбол.
31.	Удары по мячу ногой. Тренировочная игра в футбол.
33.	Удары по мячу головой. Тренировочная игра в футбол.
34.	Двусторонняя игра в футбол.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Баскетбол. Теория и методика. Д.И. Нестеровский, 2018

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 10-11 классы. А.П Матвеев, Просвещение 2020

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.fizkult-ura.ru>