

МКОУ Баклушинская СШ

Рабочая программа рассмотрена
на методсовете
протокол № 1 от 26.08.21 г.
руководитель МС
_____ /Муртазина О.Н./

Согласовано
зам. директора по УВР
_____ /Муртазина О.Н./
«30.» 08. 21. г.

Утверждаю
директор школы
_____ /Косинская О.В./
Приказ № 94 . от 31.08.21 г.

Рабочая программа по физической культуре 10 класс (базовый уровень)

Учитель физической культуры
Ямбаев Р.Р.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- # воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- # формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- # готовность к служению Отечеству, его защите;
- # сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- # сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- # толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- # навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- # нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- # готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- # эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- # принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- # бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- # осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- # сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- # ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме.

К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- # умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- # умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- # владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- # готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- # умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- # умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- # умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- # владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- # владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- # умение использовать разнообразные виды и формы 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);
 - # овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
 - # овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - # владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - # овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.
- Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для

профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика.	12 ч
1	Т/б на уроках физической культуры и на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
2	Низкий старт. Бег 60 м. Контрольные тесты.	1
3	Низкий старт. Бег 60 м. Контрольные тесты.	1
4	Метание гранаты с места на дальность. Контрольные тесты. Бег 100 м.	1
5	Метание гранаты с места, с 4-5 шагов на дальность. Контрольные тесты. Бег 100 м.	1
6	Метание гранаты с 4-5 шагов и с полного разбега на дальность. Бег 100 м. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
7	Метание гранаты с 4-5 шагов и с полного разбега на дальность. Бег 100 м. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м на результат. Бег в равномерном и переменном темпе до 12 мин.	1
9	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м на результат. Бег в равномерном и переменном темпе до 12 мин.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м на результат. Бег в равномерном и переменном темпе до 12 мин.	1
11	Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	1
12	Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	
	Спортивные игры. Баскетбол.	26 ч
13	Т/б на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
14	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой без сопротивления. Бросок мяча одной рукой.	1
15	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой без сопротивления. Бросок мяча одной рукой.	1
16	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой без сопротивления. Бросок мяча одной рукой.	1
17	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой без сопротивления. Бросок мяча одной рукой.	1
18	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1
19	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1
20	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1
21	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
22	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1

23	Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
24	Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
25	Командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
26	Командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
27	Бросок мяча одной рукой с сопротивлением защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
28	Бросок мяча одной рукой с сопротивлением защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
29	Бросок мяча одной рукой с сопротивлением защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
30	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1
31	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1
32	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1
33	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
34	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
35	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
36	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
37	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
38	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
	Гимнастика.	10 ч
39	Т/б на уроках гимнастики. Повторение материала по акробатике в предыдущих классах.	1
40	Повторение материала по акробатике в предыдущих классах.	1
41	Акробатика: М-длинный кувырок с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках; Д- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. РДК.	1
42	Акробатика: М-длинный кувырок с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках; Д- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. РДК.	1
43	Акробатика: М-длинный кувырок с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках; Д- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. РДК.	1
44	Акробатика: М-длинный кувырок с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках; Д- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. РДК.	1
45	Акробатическая комбинация. РДК.	1
46	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1
47	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1
48	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1
	Лыжная подготовка.	20 ч
49	Т/б на уроках лыжной подготовки. Вкатывание.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
51	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
52	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1

54	Одновременные ходы (бесшажный и одношажный). Прохождение дистанции до 5 км.	1
55	Одновременные ходы (бесшажный и одношажный). Прохождение дистанции до 5 км.	1
56	Одновременные ходы (бесшажный и одношажный). Прохождение дистанции до 5 км.	1
57	Одновременные ходы (бесшажный и одношажный). Прохождение дистанции до 5 км.	1
58	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 1 км на скорость.	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 1 км на скорость.	1
60	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 1 км на скорость.	1
61	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 1 км на скорость.	1
62	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуск со склона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
63	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуск со склона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
64	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуск со склона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
65	Равномерное прохождение дистанции: Ю- до 5 км; Д- до 3 км.	1
66	Равномерное прохождение дистанции: Ю- до 5 км; Д- до 3 км.	1
67	Дистанция : Ю- 5 км; Д- 3 км на оценку.	1
68	Дистанция : Ю- 5 км; Д- 3 км на оценку.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	16 ч
69	Т/б на уроках волейбола. Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Учебная игра.	1
70	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
71	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1
72	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1
73	Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1
74	Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1
75	Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1
76	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночный блок. Учебная игра.	1
77	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночный блок. Учебная игра.	1
78	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночный блок. Учебная игра.	1
79	Индивидуальные действия в нападении и в защите. Страховка. Учебная игра.	1
80	Индивидуальные действия в нападении и в защите. Страховка. Учебная игра.	1
81	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
82	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1

83	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
84	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
	Легкая атлетика.	18 ч
85	Т/б на уроках л/а. РДК.	1
86	РДК. Спортивные игры.	1
87	РДК. Спортивные игры.	1
88	РДК. Спортивные игры.	1
89	РДК. Игра в футбол.	1
90	РДК. Игра в футбол.	1
91	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег 100 м. Бег до 10 мин.	1
92	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег 100 м. Бег до 10 мин.	1
93	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег 100 м. Бег до 10 мин.	1
94	Метание гранаты с разбега на дальность . Бег 100 м . Бег до 10 мин.	1
95	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Прыжки в длину с разбега. Бег до 12 мин.	1
96	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Прыжки в длину с разбега. Бег до 12 мин.	1
97	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Прыжки в длину с разбега. Бег до 12 мин.	1
98	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Прыжки в длину с разбега. Бег до 12 мин.	1
99	Длительный бег до 15 мин. РДК. Игра в футбол.	1
100	Длительный бег до 15 мин. РДК. Игра в футбол.	1
101	Бег 2000 м, 3000 м.. Игра в футбол.	1
102	Бег 2000 м, 3000 м.. Игра в футбол.	1