Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа №137
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на заседании ШМО	Зам.директора УВ	Директор МБОУ Школа № 137
Протокол № 1	_____	_____ Т.А. Алескерова
от "27" августа 2020 г.	"28" августа 2020 г	Приказ № 200-ОД
		от "28" августа 2020 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» 10 класс
на уровне среднего общего образования

Учитель физкультуры Чудов В.А.

УФА 2020

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностных результатов:

- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия.

При изучении курса «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС формируются следующие межпредметные понятия.

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых

информационных объектах;

Регулятивные УУД.

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Коммуникативные УУД.

Выпускник на базовом уровне научится*:*

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать,аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение
- (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Предметные результаты.
Выпускник на базовом уровне обретает:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и

- оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот

боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание

мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. **Правила**

поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10-11 класс

Баскетбол.

- Совершенствование техники передвижений,остановок, поворотов, стоек.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- Совершенствование ловли и передач мяча.
- Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
- Совершенствование техники ведения мяча.
- Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Совершенствование техники бросков мяча.
- Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Совершенствование техники защитных действий.
- Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Совершенствование техники перемещений,
- владение мячом и развитие кондиционных и
- координационных способностей.
- Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Совершенствование тактики игры.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
- Овладение игрой и комплексное развитие
- психомоторных способностей.
- Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Волейбол.

- Совершенствование техники передвижений, остановок,
- поворотов и стоек.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- Совершенствование техники приема и передач мяча.
- Варианты техники приема и передач мяча.
- Совершенствование техники подач мяча.
- Варианты подач мяча.
- Совершенствование техники нападающего удара.
- Варианты нападающего удара через сетку.
- Совершенствование техники защитных действий.
- Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
- Совершенствование тактики игры.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
- Овладение игрой и комплексное развитие
- психомоторных способностей.
- Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

- Совершенствование строевых упражнений.
- Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
- Совершенствование общеразвивающих
- упражнений без предметов.
- Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
- Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.
- Юноши. С набивными мячами.
- Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.
- Освоение и совершенствование висов и упоров.

- Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Подъем переворотом.
- Девушки. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на низкой перекладине.
- Освоение и совершенствование опорных прыжков.
- Прыжок ноги врозь через коня в длину.
- Освоение и совершенствование акробатических упражнений.
- Юноши. Длинный кувырок; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.
- Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
- Развитие координационных способностей.
- Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.
- Развитие силовых способностей и силовой выносливости.
- Юноши. Лазание по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.
- Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.
- Развитие скоростно-силовых способностей.
- Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.
- Развитие гибкости.
- Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
- Знания о физической культуре.
- Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
- Самостоятельные занятия.
- Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при

занятиях гимнастическими упражнениями.

- Овладение организаторскими способностями.
- Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими

Легкая атлетика.

- Совершенствование техники спринтерского бега.
- Юноши и девушки. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
- Совершенствование техники длительного бега.
- Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 15-18 мин. Бег на 2000 м.
- Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 11-12мин. Бег на 1000 м.
- Совершенствование техники прыжка в длину с разбега .
- Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.
- Совершенствование техники метания в цель и на дальность.
- Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния до 20 м.
- Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12-14 м.
- Развитие выносливости.
- Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.
- Развитие скоростно-силовых способностей.
- Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.
- Развитие скоростных способностей.
- Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
- Развитие координационных способностей.
- Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание

различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

- Знания о физической культуре.
- Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
- Самостоятельные занятия.
- Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
- Овладение организаторскими способностями.
- Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка.

- Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.
- Повороты: на месте махом;
- Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;
- Спуски: преодоление контруклона.
- Игры: «Гонки с выбыванием», «Эстафета» с преодолением препятствий.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	27
3	Гимнастика с элементами акробатики	23
4	Спортивные игры:	
	Волейбол	10
	Баскетбол	16
5	Лыжная подготовка	29
	Итого	105