





Приложение к основной образовательной
программе среднего общего образования
(ФГОС), утвержденного приказом
МБОУ «Земляничненская СШ»
Белогорского района Республики Крым
от 31 . 08 .2020г. № 188

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей развивающего цикла Руководитель МО Сеитизмаилов Г.С. </p> <p>Протокол № <u>01</u> от "<u>31</u>" "<u>08</u>" 2020г.</p>	<p>Согласовано заместитель директора по УВР Абдурахманова Л.А. </p> <p>« <u>31</u> » <u>08</u> 2020г.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ «Земляничненская СШ» Белогорского района Республики Крым  Ванашова Т.А. </p> <p>Приказ № <u>188</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2020 г.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования(класс)- **среднее общее образование, 10 класс**

Количество часов -10 класс **102 часа - 3 часа в неделю**

Составитель: **Абдурахманов Айдер Табильханович, учитель физической культуры, высшая категория**

2020/2021 учебный год
с. Земляничное

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413 с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 № 1578;
 - Авторской программы основного общего образования по физической культуре. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьеров.- Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2016..
- Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И. Ляха для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» -10класс» (М.:Просвещение 2017г), составленную с опорой на материал учебника и требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).
- Программа рассчитана на 102ч. в год (3 часа в неделю).
- В учебный предмет «Физическая культура» в 10 классе с целью развития системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся включен Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

-воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; - воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению
- способность к сопереживанию и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- 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;
- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;
- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся 10 класса 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).

Обучающийся 10 класса 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика (34 ч.)

Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры . Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разгон. Скоростные отрезки. Первая медицинская помощь при травмах. Бег 60м. Линейные эстафеты. Вредные привычки и их профилактика.

Специальные прыжковые упражнения. Скоростные отрезки. Прыжки в длину. Сдача норматива ГТО Подводящие упражнения по метанию мяча. Бег 5мин. Метание мяча. Сдача норматива ГТО. Бег 200м. Метание гранаты на дальность. Сдача норматива ГТО. Кроссовая подготовка. Профилактика травматизма. Кросс 2000м. Сдача норматива ГТО. Бег 400м. Бег 1,5км. Понятие «физические упражнения». Передача эстафетной палочки.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике №19. Скоростные отрезки. Низкий старт и стартовый разгон.1 Бег60. на время. Сдача норматива ГТО. Челночный бег 10x10.Метания мяча в цель. Прыжковые упражнения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Прыжки в длину с места. Сдача норматива ГТО. Бег 400м. на время. Подводящие упражнения по метанию гранаты. Бег 5мин. Метание гранаты с 5-7 шагов разбега. Сдача норматива ГТО. Кроссовая подготовка. Физическое качество выносливость. Бег 2000м. Сдача норматива ГТО. Подводящие упражнения по метанию мяча. Бег 5мин. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. Сдача норматива ГТО. Отжимание от пола. Сдача норматива ГТО.Бег 200м. на время. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок. Подтягивания на перекладине. Сдача норматива ГТО. Способы передачи эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки.

Спортивные игры. (33ч. Баскетбол Волейбол)

Баскетбол-27ч.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм . Ведение мяча. Ведение мяча правой, левой с изменением высоты отскока. Ловля мяча от щита.

Формы занятий физическими упражнениями. Штрафной бросок по кольцу. Броски по кольцу в прыжке. Ведение мяча с изменением скорости бега. Тактические действия в защите. Гигиенические требования во время занятий. Учебная игра 5х5. Ведение мяча с броском по кольцу. Учебная игра 3х3. Понятие - физическая нагрузка. Тактические действия в нападении. Броски из-за 6 метровой зоны. Понятие - физическая нагрузка. Бросок мяча по кольцу с бокового разбега. Бросок мяча из-под щита. Учебная игра 5х5 с судейством. Гигиенические требования во время занятий.

Волейбол-16ч.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм . Зоны в волейболе. Верхняя прямая подача. Нижняя подача. Передача сверху в прыжке. Учебная игра 6х6. Техника приема и игры в защите. Техника командной игры в защите. Нападающий удар. Учебная игра. Игра «Картошка». Зонная подача-учет. Причины избыточного веса человека. Учебные игры с судейством. Приемы мяча после подач. Нижняя передача. Приемы мяча после подач. Верхняя передача. Поддачи в зоны. Прием подач с последующей передачей.

Гимнастика.(18ч.)

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике . Акробатика. Строевые упражнения. Влияние физических упражнений на организм занимающихся Акробатика.. Перекатом назад стойка на лопатках. Д Стойка на руках Ю. Кувырок назад в полу шпагат. Д в стойку на руках Ю. 2-3 кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя, лежа. Стойка на голове силой. Пресс за 60с. Сдача норматива ГТО. Соединение из 3 элементов. Опорный прыжок. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Подъем туловища из положения лежа. Лазание по канату. Составление комплекса упражнений. Прыжки через скакалку за 60с. Соединение из 5-6 элементов. Выпрыгивание из положения полный присед. Подтягивания на перекладине из положения, лежа Д. ,из вися Ю.

Футбол (7ч.)

Техника безопасности. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Правила игры, судейство и арбитраж.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(Возрастная группа от 16 до 17 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 10 класс
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока.
1.2	Спортивные игры волейбол	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	34
2	Вариативная часть	34
2.1	Баскетбол	27
2.2	Футбол	7
	Итого	102