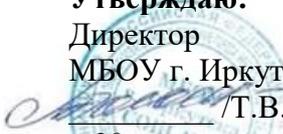


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 35**

Приложение к  
ООП СОО МБОУ г. Иркутска СОШ № 35  
Приказ № 01-10- 133/5 от 30.08.2021

**Утверждаю:**

Директор  
МБОУ г. Иркутска СОШ № 35  
 /Т.В.Большедворская/  
« 30 » августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА  
по физической культуре  
10 класс (юноши)**

Рабочая программа  
составлена на основе требований к  
результатам освоения основной  
образовательной программы  
основного общего образования  
МБОУ г. Иркутска СОШ № 35  
ФГОС ООО

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностными результатами обучения физической культуры является формирование всесторонне образованной, оздоровительной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно- нравственных, культурных, гуманистических и эстетических принципов, здорового, безопасного образа жизни и норм поведения.

Изучение физической культуры в старшей школе обуславливает достижение следующих результатов личностного развития:

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, а также социальному, культурному, языковому и духовному многообразию современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учетом познавательных интересов;
- формирование познавательной и информационной культуры, в том числе развитие навыков самостоятельной работы с учебными пособиями, книгами, доступными инструментами и техническими средствами информационных технологий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- формирование толерантности как нормы сознательного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- освоение социальных норм и правил поведения в группах, и в сообществах, заданных инструментами социализации соответственно возрастному статусу обучающихся;
- формирование основ социально – критического мышления;
- формирование коммуникативной компетентности в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде и своему организму;
- осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и России, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами освоения физической культуры являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение овладевать навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать сотрудничество, работать индивидуально и в группе; умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- умение извлекать информацию из различных источников, умение свободно пользоваться справочной литературой;
- умение на практике пользоваться основными логическими приемами, методами наблюдения, моделирование, объяснения, решение проблем, прогнозирования;
- и умение работать в группе – эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности, слушать партнера, формулировать и аргументировать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его на практике;
- формирование умений ставить вопросы, выдвигать гипотезу и обосновывать ее, давать определение понятиям;
- формирование осознанной адекватной и критической оценки в учебной деятельности, умение самостоятельно оценивать свои действия и действие одноклассников.

**Содержание и предметные результаты учебного предмета  
«Физическая культура» 10 класс**

№ п/п раздела, главы, пункта	Содержание учебного предмета	Предметные результаты
<b>10 Класс</b>		
<p><b>1. Спринтерский бег</b></p>	<p>Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><b>Обучающиеся научатся:</b> – правила поведения на уроках легкой атлетики; - инструкцию по ТБ на занятиях л/а. - развитие скоростно-силовых качеств. <b>Обучающиеся получат возможность научиться:</b> - пробегать с максимальной скоростью бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м); - поиск нужной информации.</p>
<p><b>2. Прыжок в длину</b></p>	<p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.</p>	<p><b>Обучающиеся научатся:</b> – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие скоростно-силовых качеств. <b>Обучающиеся получат возможность научиться:</b> - совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов - поиск нужной информации.</p>
<p><b>3. Метание мяча и гранаты</b></p>	<p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Метание гранаты из различных положений.</p>	<p><b>Обучающиеся научатся:</b> – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости. <b>Обучающиеся получат возможность научиться:</b> - метать гранату из различных положений на дальность и в цель - поиск нужной информации.</p>
<p><b>4. Бег по пересеченной местности</b></p>	<p>Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Бег в гору.</p>	<p><b>Обучающиеся научатся:</b> – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости качеств.</p>

	Развитие выносливости.	<b>Обучающиеся получают возможность научиться:</b> - бегать в равномерном темпе; - преодолевать препятствия; - поиск нужной информации.
<b>5. Висы и упоры</b>	Повороты в движении. ОРУ на месте. ОРУ с гантелями. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	<b>Обучающиеся научатся:</b> – правила поведения и ТБ на уроках гимнастики; - развитие силы. <b>Обучающиеся получают возможность научиться:</b> - выполнять строевые приемы; - поиск нужной информации.
<b>6. Акробатические упражнения, опорный прыжок</b>	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Прыжок углом с разбега ( <i>под углом к снаряду</i> ) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Обучающиеся научатся:</b> – правила поведения на уроках гимнастики; - развитие координационных способностей. <b>Обучающиеся получают возможность научиться:</b> - выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> ); - поиск нужной информации.
<b>7. Волейбол</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	<b>Обучающиеся научатся:</b> – правила поведения на уроках спортивных игр; - инструкцию по ТБ на занятиях спортивных игр. - развитие координационных качеств. <b>Обучающиеся получают возможность научиться:</b> - выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; - поиск нужной информации.

	<p>Позиционное нападение. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.</p>	
<p><b>8. Баскетбол</b></p>	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (<math>2 \times 1</math>, <math>3 \times 2</math>, <math>2 \times 3</math>). Зонная защита (<math>2 \times 1 \times 2</math>). Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ</p>	<p><b>Обучающиеся научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на уроках спортивных игр;</li> <li>- инструкцию по ТБ на занятиях спортивных игр.</li> <li>- развитие координационных качеств.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся получат возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия;</li> <li>- поиск нужной информации.</li> </ul>
<p><b>9. Бег по пересеченной местности</b></p>	<p>Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Бег в гору. Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.</p>	<p><b>Обучающиеся научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на уроках легкой атлетики;</li> <li>- развитие выносливости качеств.</li> <li>- «5» – 10,30 с.;</li> <li>«4» – 11,30 с.;</li> <li>«3» – 12,30 с.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся получат возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать в равномерном темпе;</li> <li>- преодолевать препятствия;</li> <li>- поиск нужной информации.</li> </ul>
<p><b>10. Спринтерский бег. Прыжок в высоту</b></p>	<p>Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</p>	<p><b>Обучающиеся научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на уроках легкой атлетики;</li> <li>- инструкцию по ТБ на занятиях л/а.</li> <li>- развитие скоростно-силовых качеств.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся получат возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать с максимальной скоростью бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м);</li> <li>- поиск нужной информации.</li> </ul>

<p><b>11. <i>Метание мяча и гранаты</i></b></p>	<p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Метание гранаты из различных положений.</p>	<p><b>Обучающиеся научатся:</b> – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости. <b>Обучающиеся получат возможность научиться:</b> - метать гранату из различных положений на дальность и в цель - поиск нужной информации.</p>
<p><b>12. <i>Прыжок в высоту</i></b></p>	<p>Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>Обучающиеся научатся:</b> – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие скоростно-силовых качеств. <b>Обучающиеся получат возможность научиться:</b> - совершать прыжок в высоту с разбега 13–15 беговых шагов; - поиск нужной информации.</p>

## Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	<b>Базовая часть</b>	42 (63)	42 (63)	42 (63)	42 (63)
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
2	<b>Вариативная часть</b>	26 (39)	26 (39)	26 (39)	26 (39)
2.1	Баскетбол	18 (21)	18 (21)	18 (21)	18 (21)
2.2	Кроссовая подготовка	8 (18)	8 (18)	8 (18)	8 (18)
	Итого	68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)