

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Косинская средняя общеобразовательная школа»

«Принято»
на заседании ШМО
учителей
творческого цикла
руководитель

Л.И. Федосеева



Протокол № 1

от «29» 08. 2019г.

«Согласовано»
заместитель директора
по учебной работе



Е.А. Модина

«29» 08. 2019г.

«Утверждаю»
директор школы

Н.Н. Караваева

Приказ № 305-01

от «29» 08. 2019г.

Рабочая программа
Физическая культура
10 класс

Составитель:
Меньшиков Максим Григорьевич,
учитель физкультуры.

Коса 2019г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы по курсу «Физического воспитания» для 1–11 классов общеобразовательных учреждений (авторы программы – В.И.Лях, А.А.Зданевич), Москва, «Просвещение»

Данная программа выбрана в связи с тем, что она разработана на основе Федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Законе «Об образовании»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Особенностью реализации данной программы в школе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи

личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см

К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 15 – 16 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2-и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170— 190 170— 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю).

Содержание учебной программы.
Распределение учебного времени на различные
виды программного материала для учащихся 10 класса
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		10
1.	Базовая часть	87
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока
1.3.	Спортивные игры	17
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5.	Легкая атлетика	38
1.6.	Лыжная подготовка	18
2.	Вариативная часть	15
2.1.	Спортивные игры	15
2.2.	Лыжная подготовка	6
	Итого часов в год:	102

В соответствии с комплексной программой физического воспитания (автор В.И.Лях) на базовую часть отводится 87 учебных часов в год, на вариативную часть – 15 часов. Основной материал вариативной части – раздел «Спортивные игры» и «Лыжная подготовка»

Раздел «Элементы единоборств» в базовой части заменяется на более углубленное изучение раздела «Легкая атлетика».

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Календарно – тематическое планирование
10 класс (1 полугодие)**

№ урока	Тема	Вид урока	Плановые сроки проведения	Скорректированные сроки проведения
	Легкая атлетика 18 ч.			
	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. (в процессе урока)			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий и низкий старт.			
2	Техника бега на короткие дистанции	у		
3	Высокий и низкий старт	у		
4	Техника бега на короткие дистанции	у		
5	Бег на результат (1000 метров)	у		
6	Урок здоровья			
7	Метание гранаты на дальность			
8	Метание гранаты	у		
9	Бег 2000 метров. Метание гранаты	у		
10	Бег с ускорениями по прямой.			
11	Бег с ускорениями по виражу.	у		
12	Урок здоровья.	у		
13	Равномерный бег до 10 минут. Игры.			
14	Равномерный бег до 15- 20 минут. Игры			
15	Равномерный бег до 20 минут. Игры			
16	Бег 3000 метров	у		
17	Урок здоровья			
18	Урок здоровья			
	Гимнастика с элементами акробатики 14 ч.			
	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание помощи при травмах (в процессе урока)			
19	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Повороты и перестроения.			
20	Кувырок вперед, назад, длинный кувырок вперед			
21	Кувырок вперед, назад, длинный кувырок вперед (совершенствование)			
22	Комплекс ОРУ. Акробатическая комбинация			

23	Акробатическая комбинация			
24	Акробатическая комбинация			
25	Параллельные брусья – юноши, разновысокие – девушки. Седы и упоры			
26	Совершенствование упражнений на брусьях	у		
27	Совершенствование упражнений на брусьях. Опорные прыжки.			
28	Опорные прыжки			
29	Опорные прыжки			
30	Опорные прыжки			
31	Опорные прыжки	у		
32	Урок здоровья			
	Спортивные игры (волейбол)16 ч.			
	Терминология . Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Групповые и командные тактические действия в защите и нападении. (в процессе урока).			
33	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Техника приема и передач мяча.			
34	Техника приема и передач мяча.			
35	Техника приема и передач мяча. Прямой нападающий удар			
36	Техника приема и передач мяча	у		
37	Прямой нападающий удар			
38	Верхняя прямая подача.			
39	Урок здоровья			
40	Верхняя прямая подача.			
41	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование	у		
42	Одиночное блокирование			
43	Верхняя прямая подача			
44	Верхняя прямая подача			
45	Верхняя прямая подача. Значение физ. упр. для дых. системы			
46	Урок здоровья			
47	Урок здоровья			
48	Сдача задолженностей. Учебная игра	у		

10 класс (2 полугодие)

№ урока	Тема	Вид урока	Плановые сроки проведения	Скорректированные сроки проведения
	Лыжная подготовка 18 ч.			
	Правила проведения самостоятельных занятий.			

	Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. (в процессе урока)			
49	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжным спортом			
50	Попеременный двухшажный ход			
51	Одновременный бесшажный ход			
52	Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход			
53	Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			
54	Коньковый ход			
55	Коньковый ход			
56	Попеременный двухшажный ход	у		
57	Прохождение дистанции 3 км. Повороты переступанием в коньковом ходе			
58	Переход с одновременных на попеременный ход			
59	Коньковый ход. Элементы тактики			
60	Коньковый ход . Элементы тактики			
61	Коньковый ход			
62	Спуски в разных стойках, торможения. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			
63	Спуски в разных стойках, повороты,торможения. Прохождение дистанции 5 км.			
64	Спуски в разных стойках, повороты,торможения.			
65	2 км на время Преодоление контруклонов	у		
66	Урок здоровья			
	Спортивные игры (баскетбол)16 часов			
	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. (в процессе урока)			
67	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника ведений.			
68	Ведение мяча без зрительного контроля			
69	Ловля и передача мяча во встречных колоннах			

70	Спортивная терминология, жестикуляция судей. Учебная игра			
71	Ведение мяча с изменением направления	у		
72	Ведение мяча с изменением скорости	у		
73	Броски в кольцо с дальней дистанции			
74	Позиционное нападение			
75	Урок здоровья		.	
76	Бросок в кольцо	у		
77	Разновидности нападения против зонн. защиты		.	
78	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Передача мяча двумя руками от груди			
79	Круговая тренировка с оценкой на одной из станций	у		
80	Круговая тренировка с оценкой на одной из станций	у		
81	Сдача зачётов. Учебная игра	у		
82	Урок здоровья			
	Легкая атлетика 20 часов			
	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упр-й. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований (в процессе урока).			
83	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.			
84	Техника низкого старта			
85	Техника высокого и низкого старта			
86	Специальные упражнения бегуна и метателя			
87	Урок здоровья			
88	Метание мяча и гранаты. 1000 метров			
89	Передача эстафетной палочки. Старты из различных и.п., самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.			
90	Передача эстафетной палочки. Метание на результат.	у		
91	Передача эстафетной палочки. Тест-скакалка	у		
92	Техника бега на длинные дистанции. Основы знаний.			
93	Урок здоровья			
94	Техника бега на длинные дистанции. Бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. Кроссовый бег.			
95	Преодоление полосы препятствий			
96	Преодоление полосы препятствий			
97	. Бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. Тест на гибкость	у		
98	Бег 2000 метров	у		

99	Техника спринтерского бега			
100	Урок здоровья			
101	Урок здоровья	у		
102	Урок здоровья. Подведение итогов года	у		

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10 классов

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство Москва, «Просвещение» 2008.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования и федеральным базисным учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной и средней школе.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, лыжные гонки, лёгкая атлетика).

В соответствии с учебным планом МБОУ «Косинская СОШ»
общий объём учебного времени за год составляет:

10 класс – 102 часа

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая **задачи** физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.