

**Рабочая программа
среднего общего образования по физической культуре для 10 класса
(базовый уровень), автор-составитель Клиз Л.В., учитель физической
культуры.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре 2004 года, примерной программы по физической культуре, Сборник нормативных документов. Физическая культура. Среднее общее образование. / Сост.Э.Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. - М.: Дрофа, 2012, примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы под ред. А.П. Матвеева, комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Рабочая программа реализует Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2015г №1045 « Об внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», методические рекомендации по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в образовательных организациях РФ, авторы составители: Бегун И.С., методист отдела инновационных проектов и подготовки кадров ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Ломакина Е.В. - исполнительный директор программы «Открытый Мир самбо» Фонда технологической поддержки образования «Навигатор образовательных технологий» при поддержке ОФ-СОО «Всероссийская федерация самбо» и ОГФСО «Юность России», специалист международного департамента Международной федерации самбо (ФИАС), Ширококов Б.А., руководитель отдела инновационных проектов и подготовки кадров ФГБУ «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания», кандидат педагогических наук, Москва, 2017 год.

Рабочая программа соответствует содержанию УМК «Физическая культура 10 класс», автор А.П.Матвеев; - Москва. Просвещение, 2012-2017.

На реализацию рабочей программы в 10 классе в 2017-2018 учебном году отводится 102 часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889 с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств учащихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание рабочей программы состоит из трех разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности», «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Физическое совершенствование».

Каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операционный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

1 раздел «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» включает в себя знания об истории развития Олимпийских игр, о базовых понятиях физической культуры, о физической культуре человека, о требованиях к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне, информацию по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в объёме 4 часа в год.

2 раздел «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в объеме 4 часа в год.

3 раздел «Физическое совершенствование» включает в себя такие темы, как «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» и «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:
 по основам знаний;
 по технике владения двигательными действиями;
 по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
 по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы: опрос в устной и письменной форме, программированный,

демонстрации, наблюдения, упражнения, вызов, комбинированный, практического выполнения, тестирования.

Виды контроля: текущий, промежуточная аттестация.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и темы программного материала	10 класс
Основы знаний о физкультурной деятельности.	4
Способы физкультурной деятельности.	4
Физическое совершенствование.	92
Лёгкая атлетика.	29
Гимнастика с основами акробатики.	20
Спортивные игры.	28
Лыжная подготовка.	15
Промежуточная аттестация	2
Всего часов	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основы знаний о физкультурной деятельности.

Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. История развития Всероссийского комплекса ГТО. Вид спортивных единоборств – борьба самбо. Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Способы физкультурной деятельности.

Планирование индивидуальных занятий общей и прикладной физической подготовкой, занятий из современных оздоровительных систем. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Диагностирование функционального состояния организма по функциональным пробам.

Физическое совершенствование.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе уроков).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания на коррекцию осанки и телосложения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры. Лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Упражнения на высокой перекладине: висы, подъёмы. Комбинация на гимнастическом бревне (низком): передвижения ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной, полушпагат, соскоки. Опорные прыжки через гимнастического коня в ширину способом «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения коррегирующей гимнастики (для формирования правильной осанки, на гибкость).

Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и одношажные ходы. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Бег по пересечённой местности (кросс). Метание мяча, толкание ядра. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Спортивные игры. Технические действия с мячом и без мяча из баскетбола, волейбола, футбола. Игры по основным правилам.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Контрольные нормативы: (10 класс)

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	13.8	14.6	15.2	16.3	17.6	18.0
Бег 1000м	3.20	4.10	5.00	4.20	5.10	5.50
Прыжок в длину с места	220	180	140	180	150	130
Прыжок в длину с разбега	440	380	320	360	320	280
Подтягивание	13	10	8	19	13	10
Наклон вперёд на гибкость	11	6	2	13	8	4
Отжимание	37	39	15	15	10	5
Метание мяча на дальность	45	35	25	21	17	10
Сгибание – разгибание туловища за 30сек.	22	12	7	21	15	7

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне среднего общего образования учащиеся должны

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока год	№ урока в теме	Дата 10 класс	Учебный материал
			Лёгкая атлетика. 11ч
1.	ОЗоФК	02.09	Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Охрана труда №1. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
2.	1.	04.09	Спринтерский бег с высокого старта 100м.
3.	2.	07.09	Кроссовый бег 1000м.
4.	3.	09.09	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы».
5.	4.	11.09	Прыжки в длину с разбега.
6.	5.	14.09	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
7.	6.	16.09	Кроссовый бег 1000м.
8.	7.	18.09	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
9.	8.	21.09	Толкание ядра.
10.	9.	23.09	Прыжки в длину с разбега.
11.	10.	25.09	Толкание ядра.
12.	11.	28.09	Кроссовый бег 2000м.
			Спортивные игры. Волейбол. 12ч
13.	1.	30.09	Охрана труда №2. Специальные упражнения и передвижения волейболиста.
14.	2.	02.10	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
15.	3.	05.10	Передача мяча сверху двумя руками в парах.
16.	4.	07.10	Приём и передача мяча снизу двумя руками.
17.	5.	09.10.	Техника выполнения нападающего удара.
18.	6.	12.10	Технические действия в игре волейбол по основным правилам.
19.	7.	14.10	Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками в парах.
20.	8.	16.10	Подачи мяча через сетку (верхняя прямая, нижняя боковая).
21.	9.	19.10	Тактические действия с мячом в игре по основным правилам.
22.	10.	21.10	Выполнение и приём нападающего удара.
23.	11.	23.10	Технические действия с мячом в игре.
24.	12.	26.10	Технические действия в игре волейбол по основным правилам.
25.	СФД	28.10	Планирование индивидуальных занятий общей прикладной физической подготовкой.
			Гимнастика. 20ч
26.	ОЗоФК	06.11	Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Вид спортивных единоборств – борьба самбо. Охрана труда №3. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
27.	1.	09.11	Акробатическая комбинация (5-7элементов).

28.	2.	11.11	Акробатическая комбинация (5-7элементов).
29.	3.	13.11	Упражнения на низком гимнастическом бревне.
30.	4.	16.11	Упражнений на низком гимнастическом бревне.
31.	5.	18.11	Упражнения на низком гимнастическом бревне.
32.	6.	20.11	Упражнения для развития координации движений со скакалкой.
33.	7.	23.11	Комплекс упражнений для развития гибкости.
34.	8.	25.11	Опорные прыжки через «козла» ранее изученными способами.
35.	9.	27.11	Опорные прыжки «через «коня» в ширину.
36.	10.	30.11	Опорные прыжки «через «коня» в ширину.
37.	11.	02.12	Опорные прыжки «через «коня» в ширину.
38.	12.	04.12	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
39.	13.	07.12	Гимнастическая полоса препятствий.
40.	14.	09.12	Гимнастическая полоса препятствий.
41.	15.	11.12	Гимнастическая полоса препятствий.
42.	16.	14.12	Комплекс упражнений для развития гибкости.
43.	17.	16.12	Упражнения для развития координации движений со скакалкой.
44.	18.	18.12	Общая физическая подготовка.
45.	19.	21.12	Комплекс упражнений на гибкость (сидя, у гимнастической стенки).
46.	СФД.	23.12	Планирование индивидуальных занятий из современных оздоровительных систем.
47.	-	25.12	Промежуточная аттестация.
48.	20.	28.12	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
			Лыжная подготовка. 15ч
49.	ОЗоФК	11.01	Профилактика вредных привычек средствами физической культуры. Охрана труда №4. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.
50.	1.	13.01	Выполнение подъёмов на лыжах.
51.	2.	15.01	Прохождение на лыжах дистанции 500м.
52.	3.	18.01	Одновременный двухшажный и одношажный ходы.
53.	4.	20.01	Лыжные гонки по дистанции 1000м.
54.	5.	22.01	Спуски с горы в низкой стойке.
55.	6.	25.01	Бесшажный ход на лыжах по дистанции 1000м.
56.	7.	27.01	Техника выполнения эстафеты на лыжах.
57.	8.	29.01	Спуски с горы с поворотами «плугом» и «упором».
58.	9.	01.02	Лыжные гонки по дистанции 1500м.
59.	10.	03.02	Эстафета на лыжах (3х500м).
60.	11.	05.02	Выполнение спуска с горы в низкой стойке.
61.	12.	08.02	Лыжные гонки по дистанции 1500м.
62.	13.	10.02	Эстафета на лыжах (3х1000м).
63.	14.	12.02	Лыжные гонки по дистанции 2000м.
64.	15.	15.02	Дистанция 1500м на лыжах.
			Лёгкая атлетика. 6ч
65.	СФД	17.02	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Охрана труда №1.
66.	12.	19.02	Челночный бег 3х10м с низкого старта.
67.	13.	22.02	Челночный бег 3х10м с низкого старта.
68.	14.	24.02	Бег на выносливость 6мин.
69.	15.	26.02	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

70.	16.	01.03	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
71.	17.	03.03	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
			Спортивные игры. Баскетбол. 7ч
72.	13.	05.03	Охрана труда №2. Специальные упражнения и передвижения баскетболиста.
73.	14.	10.03	Дальний бросок.
74.	15.	12.03	Штрафной бросок.
75.	16.	15.03	Технические действия в игре по основным правилам.
76.	17.	17.03	Тактические действия в игре по основным правилам.
77.	18.	19.03	Игра в баскетбол по основным правилам.
78.	19.	22.03	Командные действия в защите.
79.	СФД	24.03	Диагностика функционального состояния организма по функциональным пробам.
			Спортивные игры. Баскетбол. 6ч
80.	ОЗоФК	02.04	Олимпийское движение в России. История развития ВСК ГТО. Охрана труда №2. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.
81.	20.	05.04	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
82.	21.	07.04	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
83.	22.	09.04	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
84.	23.	12.04	Броски мяча в кольцо (штрафной).
85.	24.	14.04	Командные действия в нападении.
86.	25.	16.04	Игра в баскетбол по основным правилам.
			Волейбол. 3ч
87.	26.	19.04	Верхняя прямая подача.
88.	27.	21.04	Нападающий удар и приём мяча на площадке противника.
89.	28.	23.04	Нападающий удар и приём мяча на площадке противника.
			Лёгкая атлетика. 12ч
90.	18.	26.04	Охрана труда №1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
91.	19.	28.04	Спринтерский бег 100м.
92.	20.	30.04	Кроссовый бег 1000м.
93.	21.	03.05	Спринтерский бег 200м.
94.	22.	05.05	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
95.	23.	07.05	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
96.	24.	10.05	Кроссовый бег 1000м.
97.	25.	12.05	Эстафетный бег 4x60м.
98.	26.	14.05	Метание мяча на дальность способом «из-за головы».
99.	27.	17.05	Толкание ядра.
100.	28.	19.05	Кроссовый бег 1500м.
101.	-	21.05	Промежуточная аттестация.
102.	29.	24.05	Эстафетный бег 4x200м.