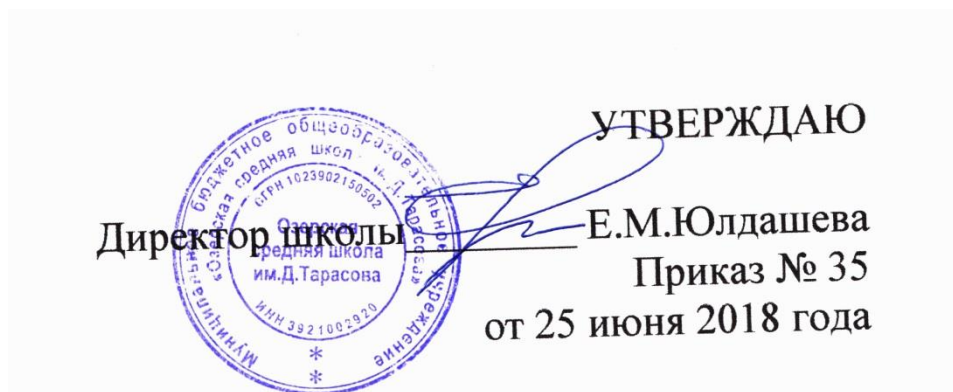


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа им.Д.Тарасова  
г.Озерска Калининградской области



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре, 10 класс.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
протокол № 4 от  
«21» июня 2018 г.

**2018- 2019 учебный год**

### Пояснительная записка

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 1-11 классах осуществляется в соответствии с основными нормативными документами и инструктивно-методическими материалами:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- СанПиНа 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г.;
- Приказ Министерства образования РФ от 27. 12. 2011 г. № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012-2013 учебный год».
- Примерную основную образовательную программу образовательного учреждения (утвержденной Координационным Советом при Департаменте общего образования Министерства образования и науки РФ по вопросам организации введения ФГОС ОО).

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 10 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2015 г.

#### **Цель и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Специфика учебного предмета**

В программе для **10 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс "Физическая культура" изучается с 1 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю. Программа для 10 класса рассчитана на 70 часов при двухразовых занятиях в неделю.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**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.

**В области нравственной культуры:**способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;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.

**В области трудовой культуры:**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.

**В области эстетической культуры:**способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:**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.

**Содержание учебного предмета**  
**Годовой план-график распределения учебного материала**  
**по физической культуре в 10 классе (2 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть – 17 часа	
	Количество часов	
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика	17	17
Кроссовая подготовка		
Спортивные игры(волейбол, баскетбол)		
Гимнастика		
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	2 четверть –15 часов	
	Количество часов	
Гимнастика с элементами акробатики	15	15

Разделы программы	3 четверть –20 часов	
	Количество часов	
Внутрипредметный модуль	5 часов	
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	20	20

Разделы программы	4 четверть –18 часов	
	Количество часов	
Легкая атлетика	18	18

## **Календарно-тематическое планирование 10 класс.**

№ п/п	Тема урока	План	Факт
<b>Легкая атлетика – 17 часов.</b>			
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
2	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
3	Правила соревнований .Совершенствование техники спринтерского бега.		
4	Высокий и низкий старт до 40 м. Бег 30 м.		
5	Стартовый разгон. Доврачебная помощь при травмах.		
6	Бег на результат на 60 м. Развитие скоростных способностей.		
7	Бег на 100 м в среднем темпе		
8	Бег на 100 м на результат.		
9	Техника эстафетного бега .Развитие выносливости.		
10	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.(м), 15-20 мин.(д).		
11	Бег на 3000 м (м). Бег на 2000 м (д).		
12	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат.		
13	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.		
14	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.		
15	Метание мяча в цель .Развитие скоростно-силовых способностей.		
16	Развитие координационных способностей. Челночный бег.		
17	Совершенствование организаторских умений. Самостоятельные занятия.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов.</b>			
18	Строевые упражнения. Повороты в движении кругом.ТБ.		
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.		
20	Совершенствование висов и упоров.		
21	Подтягивание из вися стоя (м), из вися лежа (д).		
22	Совершенствование опорных прыжков.		
23	Длинный кувырок (м), сед углом (д).		
24	Стойка на руках (м), стоя на коленях наклон назад (д).		
25	Кувырок назад через стойку на руках (м), стойка на лопатках (д).		



26	Переворот боком .Оказание первой помощи при травмах.		
27	ОРУ с предметами и без предметов.		
28	Упражнение с гимнастической скамейкой ,на гимнастическом бревне.		
29	Эстафеты, игры, полоса препятствий.		
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		
31	Упражнения на развитие гибкости. Овладение организаторскими умениями.		
32	Самостоятельные занятия.		
<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол) – 20 часов.</b>			
33	Правила техники безопасности при занятиях волейболом.		
34	Совершенствование техники передвижений.		
35	Совершенствование техники приема и передач мяча.		
36	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом.		
37	Передача мяча сверху двумя руками .Учебная игра		
38	Верхняя прямая подача Развитие физических качеств..		
39	Прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом.		
40	Техника нападающего удара с поворотом туловища и без поворота.		
41	Игра по упрощенным правилам.		
42	Игра по правилам.		
43	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.		
44	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.		
45	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра		
46	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.		
47	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.		
48	Штрафной бросок. Учебная игра.		
49	Совершенствование техники защитных действий.		
50	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		
51	Игра по упрощенным правилам.		
52	Игра по правилам.		
<b>Легкая атлетика – 18 часов.</b>			
53	Правила техники безопасности при занятиях легкой		

	атлетикой.		
54	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
55	Правила соревнований .Совершенствование техники спринтерского бега.		
56	Высокий и низкий старт до 40 м. Бег 30 м.		
57	Стартовый разгон. Доврачебная помощь при травмах.		
58	Бег на результат на 60 м.Развитие скоростных способностей.		
59	Бег на 100 м в среднем темпе		
60	Бег на 100 м на результат.		
61	Техника эстафетного бега .Развитие выносливости.		
62	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.(м), 15-20 мин.(д).		
63	Бег на 3000 м (м). Бег на 2000 м (д).		
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
65	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат.		
66	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.		
67	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.		
68	Метание мяча в цель .Развитие скоростно-силовых способностей.		
69	Развитие координационных способностей. Челночный бег.		
70	Совершенствование организаторских умений. Самостоятельные занятия.		

**Учебно-методическое и материально –техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

<b>Оборудование.</b>		
№ п\п	Наименование	Количество
1	Стол учительский однотумбовый	1
2	Стол 2-хтумбовый	1
3	Стул деревянный	3
4	Стул крутящ. Дерев.	2
5	Шкаф 2-хстворчатый без стекла	3
6	Шкаф 4хдверный	1
7	Сейф	1
8	Полки для инвентаря	4
9	Корзина для мусора	1
10	Тренажер для пресса	1
11	Компьютер belinea в комплекте	1
12	Муз. Центр самсунг	1
13	Колонки	2
14	Скамейка гимнастическая	8
15	Маты	20
16	Конь гимнастический	1
17	Козел гимнастический	1
18	Теннисный стол	4
19	Стенка гимнастическая	5
20	Скамейка для раздевалки	10
21	Мостик гимнастический	1
22	Часы шахматные	4
23	Секундомер	2
24	Вешалка	10

<b>Оснащенность.</b>		
№ п\п	Наименование	Количество
1	Табло демонстрационное	2
2	Мяч баскетбольный	29
3	Мяч футбольный	3
4	Мяч резиновый маленький	15
5	Мяч мягкий набивной	2
6	Скакалки	43
7	Обруч металлический	25
8	Обруч пластмассовый	19
9	Коврик гимнастический	36
10	Шашки	9
11	Шахматы	13
12	Шахматная доска	4
13	Шашечные доски картонные	7
14	Дартс	7
15	Ракетки теннисные маленькие	10
16	Фишки большие	8

17	Фишки маленькие	6
18	Мяч волейбольный	20
19	Палатка	1
20	Сетка волейбольная	1
21	Разделительная сетка	1
22	Футбольная сетка	1
23	Мяч теннисный малый	3
24	Граната для метания : 300г, 500 г.	5 9
25	Граната деревянная	1
26	Сетка теннисная	1
27	Гантель металлическая	4
28	Гантель пластмассовая	4
29	Спортивный городок мягкий	1
30	Рулетка	1
31	Колесо для пресса	4
32	футболки	8
33	бадминтон	5
34	Баскетбольные сетки	10

### Список используемой литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Издательство «Просвещение», 2015 год
2. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
4. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
5. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
6. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
7. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2014. -
9. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
- 10.Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
- 11.Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
- 12.Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
- 18 Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2010г., М; «Спорт»)