

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре в 10 классе разработана в соответствии с:

- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Остерская средняя школа» на 2017-2018 учебный год;

- календарным учебным графиком на 2017-2018 учебный год;

на основе:

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 9-е издание. Авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич; Москва, «Просвещение» 2012 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

М.Я. Виленский. Учебник по физической культуре 10-11 класс, издательство Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально-технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 10 классе (по программе 21 час) добавлено 12 часов и составляет 33 часа;

- на спортивные игры в 10 классе (по программе 18 часов) добавлено 15 часов и составляет 33 часа (изучается две спортивные игры: волейбол с 22 по 30, с 67 по 70 уроки (13 часов), баскетбол с 71 по 90 уроки (20 часов);

- по гимнастике и лыжной подготовке отводимое количество часов по программе в 10 классе осталось без изменений и составляет 18 часов.

Настольный теннис, шашки, шахматы включены в раздел спортивных игр (для обучающихся, имеющих ограничения физической нагрузки и т.д.).

Из-за недостаточного оснащения спортивной базы школы, некоторые упражнения в разделе гимнастики заменяются, либо происходит обучение теоретическим основам (изучение теоретического материала соответствующих тем).

Изменение распределения учебного времени на различные виды программного материала составляет не более 10 %.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; ознакомление с Вфск ГТО.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств личности, соблюдения гигиенических норм.

Требования к уровню обучающихся по данной программе

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Учебные нормативы по физической культуре для обучающихся 10 класса

№п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		юноши			Девушки		
	Учащиеся						
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	7.5	7.8	8.4	8.6	8.9	9.9
2	Бег 30 м, секунд	4.5	5.0	5.6	4.9	5.5	6.0
3	Бег 1000м, мин.	3.55	4.20	4.50	4.40	5.15	5.35
4	Бег 100 м, секунд	14.0	14.5	14.8	16.5	17.0	18.0
5	Бег3000м(юн.), 2000 м(дев.), мин.,сек.	13.50	14.50	15.50	10.20	11.00	11.40
6	Прыжки в длину с места	210	200	190	185	175	165
7	Подтягивание на высокой перекладине	11	8	6	16	14	10
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	40	30	25	20	17	14
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	10	4	18	14	10
10	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа	30	28	25	28	25	22
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14.30	15.00	16.00	19.00	19.30	20.30
12	Прыжки на скакалке, 1 мин. раз	130	120	100	140	130	110
13	Прыжки в длину с разбега	450	420	400	390	360	340
14	Метание гранаты на дальность	32	28	26	22	18	16
15	Бросок набивного мяча(3кг),см	490	450	350	365	315	285
16	Прыжок в высоту с разбега	125	115	100	110	100	90
17	Поднимание ног в висе под углом 90 градусов	25	20	15	16	12	10
18	Бег 600м(дев.), 800 м (юн.), мин., сек.	3.05	3.10	3.40	2.33	2.43	2.55

Тематическое планирование и средства контроля

<i>Первое полугодие</i> (48ч.)	Легкая атлетика (21ч.) в том числе К.Р.- 10	Волейбол (9 ч.) в том числе К.Р.- 3	Гимнастика(18ч.)- в том числе К.Р.- 9	
<i>Второе полугодие</i> (54ч.)	Волейбол (4ч.) в том числе К.Р.-1	Лыжная подготовка(18) в том числе К.Р.-4	Баскетбол (20ч.)- в том числе К.Р.- 6	Легкая атлетика(12ч.) в том числе К.Р.- 7

Примечание: **К.Р.** –контроль результатов (общий)

Виды контроля :

- Контроль техники (Кт.) - 18
- Контроль результата (Кр.) -22

Календарно – тематическое планирование

10 класс

№ урока	Название раздела и темы	Кол-во часов	Дата проведения		Аргументация изменений
1-е полугодие (48 часов)					
	Легкая атлетика.	21	План	Факт	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт.	1			
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров (Кр.). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Ознакомление с Вфск ГТО.	1			
3	Спринтерский бег. Финиширование. Прыжок в длину с места (Кр.). Эстафетный бег.	1			
4	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бросок набивного мяча на дальность из положения «сидя», 3 кг. (Кр.)	1			
5	Спринтерский бег. Бег 100м (Кр.). Эстафетный бег.	1			
6	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10 м (Кр.)	1			
7	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	1			
8	Прыжок в длину с разбега (Кр.). Метание м.мяча на дальность.	1			
9	Метание гранаты (700г.) Бег 800м (юн.), 600м (дев.) – Кр.	1			
10	Метание гранаты (700 г.-юн.), (500г.дев.) - (Кр.)	1			
11	Бег с переменной интенсивностью до 2000м.	1			
12	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1			
13	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1			
14	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1			
15	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1			

16	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта»	1			
17	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта»	1			
18	Бег 1000м (Кр.). Спортивная игра «лапта»	1			
19	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта».	1			
20	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта»	1			
21	Бег 2000м, 3000м. (Кр). Упражнения на восстановление.	1			
	Волейбол	9			
22	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок.	1			
23	Техника приема и передач мяча.	1			
24	Техника приема и передач. Нападающий удар.	1			
25	Техника приема и передач. Нападающий удар	1			
26	Техника приема и передач. Нападающий удар (Кт.). Подача по зонам.	1			
27	Подача по зонам. (Кт.) Учебная игра.	1			
28	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника приема и передач. Одиночное блокирование.	1			
29	Одиночное блокирование. Позиционное нападение.	1			
30	Одиночное блокирование. Позиционное нападение (Кт.)	1			
	Гимнастика	18			
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Угол в упоре (юн.), Толчком ног подъем в упор (дев.)	1			
32	Строевые упражнения. Угол в упоре. (Кр.)-юн. Поднимание ног до угла 90.(Кр.) –дев.	1			

33	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание. Наклон вперед из положения «сидя» (Кр.)	1			
34	Строевые упражнения. Подтягивание. Подъем разгибом.	1			
35	Строевые упражнения. Подтягивание. Подъем разгибом. (Кт.)	1			
36	ОРУ с гантелями. Подтягивание (Кр.)	1			
37	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комплекс акробатических упражнений .	1			
38	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. (Кт.) Комплекс акробатических упражнений .	1			
39	Кувырок вперед из стойки на руках. ОФП.	1			
40	Кувырок вперед из стойки на руках. ОФП (Кт.) –юн, стойка на руках (Кт.) – дев.	1			
41	Комплекс акробатических упражнений. Круговая тренировка.	1			
42	Комплекс акробатических упражнений. ОФП. (Кт.)	1			
43	ОРУ с предметами. Опорный прыжок.	1			
44	ОРУ с предметами. Опорный прыжок.	1			
45	ОФП. Опорный прыжок . Прыжки на скакалке за 1мин. (Кр.).	1			
46	ОФП. Опорный прыжок.	1			
47	ОФП. Опорный прыжок (Кт.)	1			
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			
2-е полугодие (54 часа)					
Лыжная подготовка		18			

49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1			
50	Попеременный двухшажный ход	1			
51	Попеременный двухшажный ход	1			
52	Попеременный двухшажный ход	1			
53	Попеременный двухшажный ход (Кт.)	1			
54	Техника конькового хода.	1			
55	Техника конькового хода	1			
56	Техника конькового хода.(Кт.)	1			
57	Техника подъемов и спусков.	1			
58	Техника подъемов и спусков	1			
59	Техника подъемов и спусков. (Кт.)	1			
60	Прохождение дистанции 2,5 км с переменной интенсивностью.	1			
61	Прохождение дистанции 2,5 км с переменной интенсивностью.	1			
62	Прохождение дистанции до 3 км.	1			
63	Прохождение дистанции до 3 км	1			
64	Прохождение дистанции до 4 км	1			
65	Прохождение дистанции до 5 км	1			
66	Прохождение дистанции 3км (Кр.)	1			
	Волейбол	4			
67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование.	1			
68	Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра.	1			
69	Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра.	1			
70	Передачи мяча различными	1			

	способами. Групповое блокирование. Учебная игра. (Кт.)				
	Баскетбол	20			
71	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2x1.	1			
72	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2x1	1			
73	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 3x2 (Кт.)	1			
74	Техника индивидуальные действия в защите.	1			
75	Техника индивидуальные действия в защите.(Кт.)	1			
76	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Зонная защита 2x3	1			
77	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Зонная защита 2x3.	1			
78	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Зонная защита 2x1x2. (Кт.)	1			
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведения и передачи мяча с сопротивлением.	1			
80	Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1			
81	Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1			
82	Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. (Кр.)	1			
83	Нападение через заслон. Учебная игра.	1			
84	Нападение через заслон. Учебная игра.	1			
85	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1			
86	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.(Кт.)	1			
87	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1			

88	Нападение против личной защиты. Учебная игра.(Кт.)	1			
89	Учебная игра с заданием.	1			
90	Учебная игра с заданием.	1			
	Легкая атлетика	12			
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 5-7 шагов.	1			
92	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Промежуточная аттестация.	1			
93	Прыжок в высоту с 5-7 шагов (Кт.)	1			
94	Низкий старт. Метание м. мяча на дальность.	1			
95	Низкий старт. Метание гранаты на дальность (Кр.)	1			
96	Эстафетный бег. Бег 30м (Кр.)	1			
97	Эстафетный бег. Бег 100 м (Кр.). Прыжки в длину с разбега.				
98	Прыжки в длину с разбега. (Кр.)	1			
99	Бег 1000 м (Кр.) Спортивная игра «лапта».	1			
100	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «лапта».	1			
101	Бег 2000м, 3000 м (Кр.). Упражнения на восстановление.	1			
102	Кроссовая подготовка	1			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество шт./пар	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы входят в состав обязательного
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
	Учебники и пособия, которые входят в	Д	В библиотечный фонд

	<p>предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха по физической культуре:</p> <p>Физическая культура, 5-7 классы (Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.</p> <p>М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.</p> <p>В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.</p> <p>В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы</p>		<p>входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации</p>
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда (у учителя)
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» (в электронном виде)
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Плакаты с контрольными нормативами	Д	Имеются на стенде
2.2	Плакаты по Олимпийскому движению	Д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Мегафон	Д	
3.2	Музыкальный центр	Д	
3.3	Компьютер	Д	
3.4	Принтер лазерный	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
ГИМНАСТИКА			
4.1	Гимнастический мат	4	
4.2	Мини мат	4	
4.3	Гимнастический конь	2	
4.4	Гимнастический козел	2	
4.5	Напольные е брусья	1	
4.6	Гимнастический мостик	2	
4.7	Навесной турник	4	
4.8	Гимнастическая стенка	4	
4.9	Гимнастическая скамья	8	
4.10	Гимнастическая палка	20	
4.11	Обруч	10	
4.12	Скакалка	20	
4.13	Мяч набивной	6	
4.14	Перекладина	2	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			

4.16	Лыжи пластиковые	18	
4.17	Лыжные ботинки	18	
4.18	Лыжные палки	18	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
4.19	Граната для метания (300г,500г,700г)	10	
4.20	Эстафетные палочки	4	
4.21	Мяч для метания	16	
4.22	Мяч теннисный	8	
4.23	Секундомер	4	
4.24	Ядро 5 кг,7 кг	2	
4.25	Рулетка	1	
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
4.26	Мяч футбольный	5	
4.27	Мяч волейбольный	25	
4.28	Мяч баскетбольный	20	
4.29	Мяч гандбольный	8	
4.30	Сетка волейбольная	2	
4.31	Кольцо баскетбольное	4	
4.32	Стол для настольного тенниса	1	
4.33	Ракетка для настольного тенниса	10	
4.34	Дартс	2	
4.35	Бадминтон	2	
4.36	Шахматы	1	
4.37	Свисток	3	
4.38	Насос с иглами	3	
СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ			
4.39	Аптечка медицинская	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевой
5.2	Кабинет учителя (тренерская)		Включает в себя: рабочий стол, стул, полки, место для хранения спортивного инвентаря
6	Пришкольный стадион (площадка)		

Примечание: Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

Учебно-методическое обеспечение:

1. Физическая культура, 10-11 классы (Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций).
2. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11классы. Учебник для общеобразовательных организаций.
3. Физическая культура, 10-11 классы. Сборник элективных курсов.А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова, 2009.

4. С.Г. Арзуманов, Физическое воспитание в школе учащихся 10 – 11 классов. Учебно-методическое пособие для учителя, 2010.