

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 36»

**УТВЕРЖДЕНА**  
**приказом директора**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**10 «А» КЛАСС**  
(педагогический класс гуманитарного профиля)

Составитель программы  
Васильев С.Н.,  
учитель физической культуры

Петропавловск-Камчатский

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009. № 413 (далее – ФГОС ООО), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з), авторской программы по русскому языку под редакцией В.И.Ляха. «Физическая культура. 10-11 класс». М: Просвещение, 2018г., Положения о рабочей программе учебного предмета, курса в МАОУ «Средняя школа № 36».

*Место предмета в учебном плане.*

В соответствии с Учебным планом МАОУ «Средняя школа № 36» на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 70 часов (2 часа в неделю).

### Общая характеристика предмета

Для учащихся 10 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и

- кружках;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями

(домашние занятия).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

*Цель учебного предмета «Физическая культура» в средней школе — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование*

устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Задачи обучения:*

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- Формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- Расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Требования к результатам обучения**

Требования к личностным и метапредметным результатам обучения физической культуре представлены в основной образовательной программе среднего общего образования МАОУ «Средняя школа № 36».

*Предметные результаты:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»;
- овладение способами контроля показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно

и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности ;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- умение применять жизненно важные двигательные навыки.

Выпускник профильного педагогического класса получит возможность:

- осуществлять профессиональные пробы в качестве учителя физической культуры;
- овладеть первоначальными представлениями о конструировании учебного занятия, урока, внеклассного мероприятия

- познакомиться с методической литературой и использовать ее в своих профессиональных пробах;
- познакомиться с отдельными методами контроля и оценки результатов обучения и использовать их в своих профессиональных пробах;
- анализировать результаты своей предпрофильной деятельности.

## **Содержание предмета «Физическая культура»**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятия о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура.

Способы регуляции нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади на перекладине (юноши).

- На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах.

- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

- Упражнения на гимнастических брусьях.

- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.

- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- *Баскетбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности.

Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- *Волейбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности.

Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## Тематическое планирование по курсу

### Тематическое планирование по курсу

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице. <b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во контрольных работ</b>
Знания о физической культуре в течении урока	<i>В процессе</i>	
Способы физкультурной деятельности	<i>В процессе</i>	

Физическое совершенствование:	<i>В процессе</i>	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Спортивно-оздоровительная деятельность:		
Гимнастика с элементами акробатики 12	<b>12</b>	3
Легкая атлетика 23-7=16	<b>16</b>	6
Лыжная подготовка 2+ 9+7/л.атл/+4/с.и/ 2++2=20	<b>22</b>	1
Спортивные игры вол-8, баск-12, 24-4=20	<b>20</b>	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>70</b>	15

	Легкая атлетика	Подвижные игры	Знания	Лыжная подготовка	Гимнастика	Часы в году
1 четверть	8	8	В процессе урока			16
2 четверть		4			12	16
3 четверть				22		22
4 четверть	8	8				16
часы в году	16	20		22	12	70

В связи со спецификой преподавания уроков физической культуры в Камчатском крае (климатические условия) с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация в полном объеме по разделам: легкая атлетика. В связи с перечисленными причинами и внедрением Всероссийского комплекса ГТО, время отведенное на темы добавляются к лыжной подготовке (7 часов из легкой атлетики), 2 часа (35 рабочая неделя) и (4 часа из подвижных игр). Количество часов кроссовой подготовки из легкой атлетики перейдет на темы развития общей и скоростной выносливости лыжной подготовки. По теме «Прыжки в длину с разбега (легкая атлетика) убрать контроль на результат, из-за отсутствия

прыжковой ямы. Выбрать два игровых вида спорта из предложенных, в связи сокращением трех часовой программы и необходимостью лучшего овладения техники и тактики баскетбола и волейбола, входящих в программу Президентских состязаний и игр

### *Мониторинг уровня физической подготовленности*

#### *Контрольные тесты*

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	25 и больше	24-20	19 и меньше	23 и больше	22-18	17 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15-10	12 и меньше	24 и больше	21-12	16 и меньше

**Мониторинг уровня овладения умениями и навыками**  
**Контрольные упражнения**

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвор и	Отлично	Хорошо	Удовлетвор и
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

## Календарно-тематическое планирование 10 класс

	Дата проведения		Тема урока	Заметки
	план	факт		
<b>1 четверть: 8 часов-легкая атлетика, 8 часов-спортивные игры (баскетбол)</b>				
1			Организационно-методические требования на уроках физической культурой. Тестирование бега на 1000м.	Рассказ о правилах приема тестирования
2			Бег на короткие дистанции,. тестирование бега на 30м и челночный бег 3x10	
3			Техника метания гранаты на дальность с разбега	Затронуть методику обучения метания гранаты
4			Метания гранату на дальность	
5			Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	Рассказ о правилах приема тестирования
6			Равномерный бег развитие выносливости.	Знакомство с термином «пульсометрия», правила её проведения
7			Тестирование шестиминутного бега	
8			Тестирование прыжка в длину с места, броски малого и большого мяча на точность.	Рассказ о правилах приема тестирования
9			Передвижения повороты, броски баскетбольного мяча в корзину.	Подготовка карточек с правилами баскетбола и
10			Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину.	

11			Штрафной бросок.	судейства
12			Защитные действия.	
13			Тактические действия.	
14			Действия в нападении.	
15			Игра по правилам.	Судейство осуществляют ученики
16			Закрепление игры по правилам.	
<b>2 четверть: 4 часов-спортивные игры (баскетбол),12- спортивная гимнастика</b>				
17			Совершенствование игры по правилам.	
18			Применение тактических действий в учебной игре.	
19			Совершенствование тактических действий в учебной игре.	
20			Контрольный урок по теме баскетбол	
21			Инструкция безопасности на занятиях гимнастикой. Повторить технику кувырка назад через стойку на руках и кувырок вперёд в ст. на лопатках, кувырок через препятствие	Подготовка сценария «Веселые старты» с элементами гимнастики для обучающихся начальной школы
22			Разучить технику выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты. Повторить правила проектирования комбинаций.	
23			Повторить технику упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Закрепление техники акробатических элементов	
24			Разучить технику подъёма силой и подъёма переворотом. Разучить технику вися согнувшись – вися прогнувшись сзади. Проектирование комбинации по акробатике. Повторить шаги польки.	
25			Разучить соскок из упора присев в стойку	Проведение

			бокoм к гимнастическому бревну. Проектирование комбинации на бревне и перекладине. Лазание по канату.	серии проф. проб на уроках
26			Повторить технику упражнений на брусьях и опорном прыжке. Разучить технику прыжка ноги врозь в длину /м/. с косога разбега махом одной толчком другой прыжок углом /д/	
27			Разучить технику сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, подъёма разгибом в сед ноги врозь/юн/, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом /дев/	
28			Проектирование комбинации на брусьях. Совершенствовать комбинацию по акробатике, на бревне и перекладине, упражнений в опорном прыжке.	
29			Контроль - комбинации по акробатике, на бревне.	
30			Контроль – комбинации на перекладине, упражнений в опорном прыжке.	
31			Контроль – комбинации на брусьях	
32			Преодоление полосы препятствий.	
<b>3 четверть: Лыжная подготовка -22 часа</b>				
33-34			Инструкции по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км 2/3	Подготовка сценария для веселых стартов на уроке лыж для учеников начальной школы
35-36			Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1,5 км 2/3	
37-38			Совершенствования и повторение различных вариантов лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	

39-40			Техника передвижения коньковым ходом. Прохождение дистанции 2.5 км.	
41-42			Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	
43-44			Лыжные эстафеты. Темп, ритм. Прохождение дистанции 4 км.	
45-46			Варианты спуска и подъёма на склон и со склона. Прохождение дистанции 5 км.	
47-48			Прохождение дистанции 1 км. на время. Техника боковым соскальзыванием. Совершенствования и повторение различных вариантов лыжных ходов.	
49-50			Прохождение дистанции 3 км. на время. Техника торможения и поворота «упором».	
51-52			Оценить технику контрольных упражнений; переход с одного лыжного хода на другой, спусков, подъёмов и торможений. Развитие скоростной выносливости.	
53-54			Совершенствование изученных ходов. Развитие скоростных качеств по средством эстафет на лыжах.	
<b>4 четверть:</b>				
55			Перемещения с имитацией. Передачи в движениях в различных сочетаниях	
56			Передача в тройках – мяч в игре «Мяч в воздухе»	Подвижные игры с волейбольным мячом
57			Блокирование.	
58			Приём снизу одной рукой с падением	

59			Сочетание: подача верхняя прямая-приём, прямой нападающий удар-приём.	
60			Сочетание: нападающий удар – блокирование -приём	
61			Командные действия в нападении. Защита углом вперёд.	
62			Определение степени освоения учащимися учебного материала, посредством учебной игры.	
63			Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Определение уровня ОФП/челночный бег, подтягивание, пресс, гибкость/	
64			Прыжки в высоту. Определение уровня ОФП/прыжки в длину с места, 6 минутный бег/	Проведение профессиональных проб на классах младшей школы
65			Равномерный бег. Метание гранаты на дальность.	
66			Контроль результата бега на 60м. Эстафетный бег.	
67			Контроль техники и результата прыжков в высоту и бега на 100м	
68			Контроль результата бега на 300м	
69			Контроль техники и результата метания в цель и на дальность.	
70			Тестирование бега на 2000 и 3000м	