

## Пояснительная записка

Рабочая программа 10 класса учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Лицей № 19» и авторской программы Ляха И.В. Физическая культура 10-11 класс. Программы общеобразовательных учреждений Просвещение, 2016 г, рассчитана на 105 часов ( 3 часа в неделю).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Уровень изучения - базовый.

В системе предметов общеобразовательной школы курс физической культуры представлен в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (учебный предмет «Физическая культура»).

**Назначение предмета «физическая культура»** в основной школе состоит в том, чтобы обеспечить формирование и развитие коммуникативной, информационной, социальной, учебно-познавательной и общекультурной компетенций.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение физическими упражнениями, умение использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности интереса на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Для достижения поставленных целей в 10 классе необходимо решение следующих **задач:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитию двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости выполнения во время физических упражнений.

- Для обучения физической культуре в МАОУ «Лицей №19» выбрана содержательная линия В.И.Ляха. Главные особенности учебно-методического комплекта (УМК) по физической культуре состоят в том, что они обеспечивают преемственность курсов физической культуры в начальной школе и в последующих классах основной и средней школы, а также в

полной мере реализуют принципы деятельностного подхода, что полностью соответствует миссии и целям гимназии и образовательным запросам обучающихся.

### **Основные формы контроля:**

Техника выполнения упражнений в процессе урока.

Контроль нормативов в начале и конце учебного года.

### **Критерии оценивания двигательных навыков:**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Основы знаний по физической культуре:**

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

Спортивные игры:

### **Баскетбол**

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении

### **Волейбол**

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;

- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнение опорных прыжков , набивные мячи 3-5 кг.;
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

### **Легкая атлетика:**

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;
- знать технику выполнения эстафетного бега.

### **Лыжная подготовка:**

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- знать технику конькового хода;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России, Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в

программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическая культура человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки. Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья.

Содержание программы с указанием количества часов

<i>№п\п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов</i>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>74</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе уроков</b>
<b>1.2</b>	Спортивные игры	<b>18</b>
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>20</b>
<b>1.4</b>	Легкая атлетика	<b>21</b>
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка	<b>15</b>
<b>1.6</b>	Навыки самостоятельных занятий	<b>в процессе уроков</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>31</b>
<b>2.1</b>	Спортивные игры	<b>15</b>
<b>2.2</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>1</b>
<b>2.3</b>	Легкая атлетика	<b>10</b>
<b>2.4</b>	Лыжная подготовка	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>105</b>

## Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<i>I четверть 27 часов</i>			
<i>Основы знаний (1ч)</i>			
01	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Олимпийское движение	04.09.2018	
<i>Легкая атлетик (15ч)</i>			
<i>Техника спринтерского бега (4 ч.)</i>			
2	Техника спринтерского бега. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон	05.09.2018	
3	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование.	06.09.2018	
4	Техника спринтерского бега. Низкий старт	11.09.2018	
5	Техника спринтерского бега. Низкий старт	12.09.2018	
<i>Техника длительного бега (3 ч.)</i>			
6	Техника длительного бега. Чередующий бег.	13.09.2018	
7	Техника длительного бега. Равномерный бег.	18.09.2018	
8	Техника длительного бега. Длинные дистанции.	19.09.2018	
<i>Техника метания гранаты с места (2 ч.)</i>			
9	Техника метания гранаты с места.	20.09.2018	
10	Техника метания гранаты с места.	25.09.2018	
<i>Техника эстафетного бега (1 ч.)</i>			
11	Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	26.09.2018	
<i>Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом» (3 ч.)</i>			
12	Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	27.09.2018	
13	Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление)	02.10.2018	
14	Техника прыжка в длину с места и разбега.	03.10.2018	
<i>Техника метания малого мяча с места и разбега (2 ч.)</i>			
15	Техника метания малого мяча с места и разбега.	04.10.2018	
16	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	09.10.2018	
<i>Спортивные игры – 11 ч. (баскетбол)</i>			
<i>Техника безопасности на уроках спортивных игр (1 ч.)</i>			
17	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	10.10.2018	
18	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	11.10.2018	
19	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	16.10.2018	
20	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением защитника.	17.10.2018	
21	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением защитника.	18.10.2018	
22	Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.	24.10.2018	

<i>Техника передач и бросков в баскетболе (5 ч.)</i>			
23	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	25.10.2018	
24	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	26.10.2018	
25	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке	30.10.2018	
26	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	31.10.2018	
27	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	01.11.2018	
<i>II – ЧЕТВЕРТЬ (21 час) Основы знаний – 1 ч.</i>			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь	13.11.2018	
<i>Гимнастика – 20 ч. Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд (2 ч.)</i>			
29	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	14.11.2018	
30	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	15.11.2018	
<i>Техника выполнения ОРУ на месте без предмета (1 ч.)</i>			
31	Техника выполнения ОРУ на месте без предмета	20.11.2018	
<i>Техника выполнения ОРУ на месте с предметом (1 ч.)</i>			
32	Техника выполнения ОРУ на месте с предметом	21.11.2018	
33	Техника выполнения висов и упоров	22.11.2018	
34	Техника выполнения висов и упоров	27.11.2018	
35	Техника выполнения опорных прыжков	28.11.2018	
36	Техника выполнения опорных прыжков	29.11.2018	
37	Техника выполнения опорных прыжков	04.12.2018	
38	Техника выполнения опорных прыжков	05.12.2018	
<i>Техника выполнения акробатических упражнений (6 ч.)</i>			
39	Техника выполнения акробатических упражнений	06.12.2018	
40	Техника выполнения акробатических упражнений	11.12.2018	
41	Техника выполнения акробатических упражнений	12.12.2018	
42	Техника выполнения акробатических упражнений	13.12.2018	
43	Техника выполнения акробатических упражнений	18.12.2018	
44	Техника выполнения акробатических упражнений	19.12.2018	
45	Упражнения в равновесии	20.12.2018	
46	Упражнения в равновесии	24.12.2018	
47	Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту)	25.12.2018	
48	Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту)	26.12.2018	
<i>III – ЧЕТВЕРТЬ (30 часов) Основы знаний – 1 ч</i>			
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта	15.01.2019	
<i>Лыжная подготовка – 20 ч</i>			
50	Техника попеременного двухшажного хода.	16.01.2019	
51	Техника попеременного двухшажного хода.	17.01.2019	
52	Техника попеременного двухшажного хода.	22.01.2019	

53	Техника выполнения одновременных ходов	23.01.2019	
54	Техника одновременного бесшажного хода	24.01.2019	
55	Техника одновременного одношажного хода	29.01.2019	
56	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	30.01.2019	
57	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	31.01.2019	
58	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	05.02.2019	
59	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	06.02.2019	
60	Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук.	07.02.2019	
61	Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног.	12.02.2019	
62	Техника попеременного четырёхшажного хода.	13.02.2019	
<i>Техника выполнения конькового хода (4 ч.)</i>			
63	Техника выполнения конькового хода. Работа рук.	14.02.2019	
64	Техника выполнения конькового хода. Работа ног.	19.02.2019	
65	Техника выполнения конькового хода.	20.02.2019	
66	Техника выполнения конькового хода. Координация движений.	21.02.2019	
<i>Техника преодоления контруклона (2 ч.)</i>			
67	Техника преодоления контруклона.	26.02.2019	
68	Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения.	27.02.2019	
69	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения.	28.02.2019	
<i>Спортивные игры – 9 ч (волейбол)</i>			
<i>Техника безопасности на уроках спортивных игр (1 ч.)</i>			
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений в волейболе.	05.03.2019	
71	Техника передачи мяча сверху у сетки	06.03.2019	
72	Техника передачи мяча сверху у сетки	07.03.2019	
73	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	12.03.2019	
74	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	13.03.2019	
75	Техника приёма мяча, отражённого сеткой.	14.03.2019	
76	Техника приёма мяча, отражённого сеткой.	19.03.2019	
77	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача.	20.03.2019	
78	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача.	21.03.2019	
<i>IV - ЧЕТВЕРТЬ (24 часа)</i>			
<i>Основы знаний – 1 ч.</i>			
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства.	02.04.2019	
<i>Спортивные игры – 11 ч (баскетбол)</i>			
80	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	03.04.2019	
81	Техника ведения мяча с изменением высоты	04.04.2019	

	отскока.		
82	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	09.04.2019	
<i>Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без (4 ч.)</i>			
83	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	10.04.2019	
84	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	11.04.2019	
85	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	16.04.2019	
86	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	17.04.2019	
<i>Техника выполнения длинных передач (2 ч.)</i>			
87	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	18.04.2019	
88	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	23.04.2019	
<i>Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке (2 ч.)</i>			
89	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	24.04.2019	
90	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	25.04.2019	
<i>Основы знаний – 1 ч.</i>			
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника низкого старта.	30.04.2019	
<i>Легкая атлетика – 11 ч. Техника спринтерского бега (2 ч.)</i>			
92	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	07.05.2019	
93	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	08.05.2019	
<i>Техника бега на длинные дистанции (2 ч.)</i>			
94	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	10.05.2019	
95	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	14.05.2019	
96	Техника метания гранаты с места.	15.05.2019	
<i>Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом» (2 ч.)</i>			
97	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	16.05.2019	
98	Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».	21.05.2019	
<i>Техника эстафетного бега (2 ч.)</i>			
99	Техника эстафетного бега	22.05.2019	
100	Техника эстафетного бега	23.05.2019	
101	Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега.	24.05.2019	
102	Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега.	28.05.2019	
<i>Развитие скоростно – силовых способностей (3 ч.)</i>			
103	Развитие скоростно – силовых способностей	29.05.2019	
104	Развитие скоростно – силовых способностей	30.05.2019	
105	Развитие скоростно – силовых способностей	31.05.2019	



## **Список литературы**

### **Литература для учителя**

1. Лях В.И., Учебник «Физическая культура 10-11 класс» для общеобразовательных учреждений , Просвещение 2016.
2. Методическое пособие: Журнал Физическая культура. все для учителя! , Основа. 2017.

### **Литература для ученика**

1. Лях В.И., Физическая культура: Учебник для 10-11 класс для общеобразовательных учреждений , Просвещение 2016.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спорт оборудование.
2. Спорт инвентарь.