

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В.Сосновская

Приказ № 05

от « 01 » сентября 2018г.



СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Т.Н. Третьякова

« 01 » сентября 2018г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МС

Протокол № 1

от « 01 » сентября 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ 10 КЛАССА**

(3 часов в неделю, 105 часа в год)

Составитель: Кузнецова Е.Б., учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования и авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания» учащихся 1-11 классов.

Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

Москва «Просвещение». Год издания 2011 .

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье , хорошее физическое развитие ,оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армию;
- закрепление к потребности регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На МО которое состоялось 9.05.2017г. на котором присутствовали все учителя физической культуры, было обсуждено распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю. Согласно уставу Лицея №2 и годовому календарному плану, рабочая программа рассчитана на 35 рабочих недель, учитывая все праздничные дни в 2018-19 учебном году, программа в 10 классах рассчитана на 105 учебных часа в год.

Согласно авторской программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича одну из составляющих вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией лицея. Решением МО за счет вариативной части были увеличены часы на Спортивные игры - 13 ч. (6 часов связанных с региональными и национальными особенностями (футбол) и 7 часов на баскетбол). В I четверти взяли 2 часа на проведение олимпиады по ФК.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

Двигательные умения, навыки и способности

В конце учебного курса учащиеся смогут метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель, метать теннисный мяч в вертикальную цель.

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой обручем или лентой; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

В физической подготовленности смогут соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей.

Смогут использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Будут уметь согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять

товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно результату на соревнованиях.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине Прыжок в длину с места	10 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км	13 мин 50 с -	- 10 мин

Учебно-тематический план

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
	Вариативная часть	15
2.1	Футбол	6
2.2	Баскетбол	7
2.3	Олимпиада	2
	Итого	102

Из-за погодных условий и графика проведения соревнований, календарно-тематическое планирование не совпадает по порядку с учебно-тематическим планом.

№ раздела	Наименование разделов	Всего часов	В том числе часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Контроль
1	Легкая атлетика	23	10			13	7
2	Спорт игры (Волейбол)	15	13	2			5
3	Спорт игры (Баскетбол)	13			8	5	4
4	Гимнастика	18		18			3
5	Лыжная подготовка	18			18		6
6	Спорт игры (Футбол)	6				6	-
7	Олимпиада	2	2				1
8	Элементы единоборств	9		3	6		1
9	Итого	104	25	23	32	24	27

Содержание программы учебного курса.

Основная направленность	Материал по легкой атлетике	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского	Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.	

бега	Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин. Бег на 2000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега	
На совершенствование техникой метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с одного-четырех шагов, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с одного-четырех шагов, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через	

	препятствия, и на точность приземления, метания различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Основная направленность	Материал по спортивным играм
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и строев	Комбинации из основных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных и кондиционных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу головой и ногой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью.

На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к голосованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые так же в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приёма и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Основная направленность	Материал по гимнастике с элементами акробатики	
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на	

	гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой, опорные прыжки, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	

Основная направленность	Материал по лыжной подготовке
На освоение техники лыжных ходов	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при обморожениях и травмах

Основная направленность	Материал по элементам единоборств
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах

На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

Средства контроля.

Для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей в отдельности, а так же в зависимости от возраста и пола учащихся применяются следующие виды учета и контроля:

- текущий контроль (оценка на уроке)
- этапный контроль (оценка за четверть)
- итоговый контроль (оценка за год)

3.1. Текущий контроль:

а) Оценка технической подготовленности ставится за качество выполнения подводящего упражнения, отдельных фаз технического действия, техники упражнения в целом.

б) Оценка уровня двигательных качеств, проводится комплексом, согласно таблице оценки результатов физической подготовленности. Оценивается положительная динамика развития и соответствие возрастному уровню.

в) Оценка за умение осуществлять физкультурно-массовую работу. Оценивается знания теории учебного материала, оздоровительных технологий, умение учащихся провести общую разминку.

г) Оценка за объем двигательной активности. Оценивается работа на уроке по физической культуре, участие в спортивных состязаниях, спортивно-массовых мероприятиях.

3.2. Этапный контроль:

Оценка за четверть складывается из среднего балла оценки двигательных способностей, физической подготовленности, оценки за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную работу и объем двигательной активности.

3.3. Итоговый контроль:

Оценка за год-это средний балл четвертных оценок и мониторинг физической подготовленности учащихся.

Учебно-методические средства обучения.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Металлические снаряды с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Перечень оборудования необходимого для учебного процесса.

Раздел программы	Оборудование	Количество	
Легкая атлетика	Мяч набивной 1 кг	9	
	Мяч теннисный	20	
	Стойки для прыжков в высоту	2	
	Эстафетные палочки	8	
Гимнастика, акробатика, элементы единоборств	Мат гимнастический	25	
	каремат	25	
	обруч	15	
	скакалка	30	
	гимнастический мостик	1	
	Скамейка гимнастическая	8	
	Шведская стенка	10	
	Перекладина гимнастическая	3	
	Палка гимнастическая	20	
	Фитбол	4	
	Гриф спортивный	6	
	Гантели (1кг)	10 пар	
	Гантели (1,5кг)	8 пар	
	Спортивные игры	Мяч волейбольный	20
Мяч футбольный		5	
Мяч баскетбольный		30	
сетка волейбольная		4	
Стойка волейбольная,		4	
Кольцо баскетбольное		4	
Лыжная подготовка	Лыжи	25 комплектов	
	Ботинки лыжные	25 пар	
Конькобежный спорт	Коньки фигурные	15 пар	
	Коньки хоккейные	15 пар	
	Клюшки	14	
	Мяч для игры в хоккей	3	
	Ворота для игры в хоккей	2	
Литература	Класс	Автор	Год издания
Учебник «Физическая культура»	10-11	В. И. Лях,	2014г
Комплексная программа физического воспитания учащихся	1-11	В. И. Лях, А.А. Зданевич	2011г

Рассмотрено
Протокол заседания МО учителей физической культуры,
От 9.05.2017г. №8

Рук. МО: Т. Д. Лампетова