


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО  
Руководитель МО

 /Козлова В.В.  
Протокол № 1  
26.08.2019

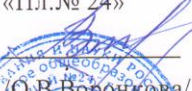
СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора  
по учебной работе  
/Т.Н.Эрбес/

27.08. 2019г

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ  
«Пл. № 24»

  
О.В.Боронкова/

27.08.2019г  
ДОКУМЕНТОВ



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ  
«О(С)ОШ №1»

  
Л.Ю.Баранченкова/

Приказ № 92/1  
27.08. 2017г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

10 класс «А,Б»

Среднее общее образование

Базовый уровень

2019-2020 учебный год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Подгорных Игорь Михайлович.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса школы составлена в соответствии:

- ФЗ - 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным компонентом государственного стандарта начального, основного общего и среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1089 от 05.03.2004;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;
- авторской программы для общеобразовательных учреждений под ред. Ляха В.И., Зданевича А.А.- «Комплексная программа физического воспитания». 1-11 классы
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «О(С)ОШ №1»
- Годового календарного учебного графика,
- Учебного плана МБОУ «О(С)ОШ №1» на 2019-2020 уч.год.

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- **Воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- **Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- **Освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации.
- **Приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Учебно – методический комплекс

1. Авторская программа для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания» под редакцией В.И.Ляха/ М.: Просвещение, 2009 г
2. Учебник: Физическая культура 10-11 классы, базовый уровень, под редакцией В.И. Лях/М.: Просвещение, 2014 г
3. Тематическое планирование по физической культуре под редакцией В. И. Ляха, М.: Просвещение, 2011
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2012г.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:  
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### **3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социо-культурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развитие личности укрепление здоровья и содействие творческого долголетия, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность воспроизводство и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности ,труду и защите отечества.

Современная олимпийская и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и форма организации.

**Психолого-педагогические основ** .Способы индивидуальной организации ,планирование, регулирование и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительной корригирующей направленности .Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая

атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию спортивно-массовых соревнований.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта профилактике заболеваний и укрепления здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца) характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенности индивидуальной учебной деятельности самочувствие и показатели здоровья.

Основы техники безопасности и профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культуры и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуемые команды и приёмы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Атлетическая гимнастика (юноши)

Комбинации упражнений с обручами, скакалками, мячами, гимнастическими палками

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения, спринтерский бег, длительный бег

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах, переход с хода на ход.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ведения мяча, ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Игра по правилам.*

Волейбол. Перемещения, передачи, подачи мяча. Нападающий удар, блокирование.

*Игра по правилам.*

Футбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Тактика игры. *Игра по правилам.*

**Элементы единоборств.**

Овладение техникой приемов. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

**Общефизическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Элементы единоборств.** Развитие координационных и кондиционных способностей.

### **Формы организации учебного процесса**

Основными формами организации образовательного процесса в основной школе являются: 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).

Уроки физической культуры –это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как

комплексные(с решением нескольких педагогических задач);

целевые(с преимущественным решением одной педагогической задачи).

## **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) в авторской программе	Кол-во часов в рабочей программе
		Классы	
		10 А,Б,В	
1	<b>Базовая часть</b>	58 (87)	35
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14 (21)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	6
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	8
1.5	Лыжная подготовка	12 (18)	8
1.6	Элементы единоборства	6 (9)	3
2	<b>Вариативная часть</b>	6 (4)	0

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			10а	10б
<b>Легкая атлетика (8 уроков)</b>				
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергосбережения легкоатлетических упражнений.	1		
2	Изучение техники выполнения бега.	1		
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		
4	Челночный бег. Эстафетный бег.	1		
5	Изучение техники выполнения прыжков в высоту, прыжков в длину.	1		
6	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1		
7	Изучение техники выполнения метание мяча на дальность, метания мяча в цель. Метание гранаты из различных положений на дальность.	1		
8	Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах.	1		
<b>Спортивные игры. (Волейбол, баскетбол) (7 уроков)</b>				
9	Техника безопасности на уроках по волейболу, баскетболу. Терминология спортивных игр.	1		
10	Изучение техники выполнения стойки игрока. Правила игры в баскетбол.	1		
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		
12	Учебная игра по правилам баскетбола.	1		
13	Изучение техники выполнения стойки игрока. Правила игры в волейбол.	1		
14	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
15	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1		
<b>Лыжная подготовка (8 уроков)</b>				
16	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Особенности физической подготовки лыжника.	1		
17	Изучение техники выполнения одновременного бесшажного хода.	1		
18	Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода	1		

19	Изучение техники преодоления впадин и бугров при прохождении дистанции.	1		
20	Изучение техники выполнения подъёмов «полуёлочкой» и торможение «плугом».	1		
21	Изучение техники выполнения прохождения дистанции 1500 м, 3000 м, 5000 м, 6500 м.	1		
22	Изучение техники выполнения эстафеты на лыжах. Изучение техники выполнения конькового хода.	1		
23	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6 уроков)</b>				
24	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	1		
25	Повороты в движении. Перестроения в колоннах и шеренгах.	1		
26	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на перекладине.	1		
27	Опорный прыжок «согнув ноги». Опорный прыжок через коня ноги врозь.	1		
28	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
29	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов.	1		
<b>Элементы единоборств (Зурока)</b>				
30	Инструктаж по технике безопасности. Влияние занятий единоборством на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена борца.	1		
31	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук. Захват туловища Освобождение от захватов.	1		
32	Приемы борьбы за выгодное положение.	1		
<b>Спортивная игра «Футбол» 3 часа</b>				
33	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1		
34	Действия против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
35	Игра по упрощенным правилам	1		