МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета
МБОУ «СШ пос. Борское»
№ 10 от 20.06.2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «СШ пос. Борское»

_____ Т.Н. Литвинчук

Приказ № 60 от 26.06.2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса)

Физкультура

10 класс

базовый уровень
среднее общее образование

на 2019-2020 учебный год

2019
Борское

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура»

(Данная программа составлена на основе «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В, И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича) и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И. Лях, Любомирский, Г.Б.Мейксон –М. Просвещение2011 г.

Программа предусматривает возможность изучения курса в объёме 3 часа в неделю. Количество учебных часов в год – 105ч.

I.

Метапредметные:

Личностные

Регулятивные универсальные учебные действия. универсальные учебные действия.

- — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Познавательные универсальные учебные действия:

- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- —— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- —— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные (*Требования к уровню подготовки обучающихся)*

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метанаях на дальность и на меткость: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: 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.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществшттъ соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: 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 лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет

№ п.п	Физические способности	Контрольное	Возраст	Низкий	Средний	Высоки	Низкий	Средни	Высоки

.		упражнение		(м.)	(м.)	й (м.)	(Д)	й (Д)	й (д)
1.	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	4.9	4.4	6.1	5.5	4.8
2.	Координационные	Челночный бег	16	8.2	7.9	7.3	9.7	9.0	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	200	230	160	190	210
4.	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 100 м	16	4.10	3.55	3.40	4.30	4.15	4.50
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	16	5	10	15	7	14	20
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	16	4	9	11	6	15	18

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал

Основы знаний.

1. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
2. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

3. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.

4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.

5. Влияние физических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.

6. Оказание первой помощи при травмах.

Баскетбол.

Совершенствование.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Волейбол.

Совершенствование.

Комбинации из освоенных передвижений.

Варианты техники приёма и передач мяча.

Верхняя подача мяча.

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.

ОРУ: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Акробатика:

Юноши--- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью,переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки—сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон.

Бег на результат на 100м.

Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе до 20 – 25 мин.

Бег 3000м – юноши, 2000м –девушки.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча в цель с расстояния 20 м юноши, 12-14 м девушки в щит 1х1.

Метание гранаты с разбега 700 г – юноши, 500г – девушки.

Кроссовый бег 3000 м – юноши, 2000 м девушки.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Плавание изученными спортивными способами.

Плавание брассом, кролем, на спине.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши)

Биомеханические особенности техники плавания.

Правила плавания в открытом водоёме.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытом водоёме и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

Проплывание отрезка 50 м на результат.

III Тематическое планирование

№	№	Название темы, урока	Кол-	Кол-во	Тестиро	Кол-

	урока по теме		во часов	контрольных	ва-ние	во часов модуля 30%
		Тестирование двигательных качеств			14	
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 31						
1		Техника безопасности	1			
2		Высокий старт.	1			
3-5		Спринтерский бег.	3	1		
6		Эстафетный бег	1			
7-9		Бег на длинные дистанции.	3	1		
10-12		Прыжки в длину с разбега.	3	1		
13-15		Метание гранаты на дальность полёта.	3	1		
16-17		Метание мяча в цель.	2	1		
18		Упражнения для на развитие двигательных качеств	1			
19		Бросок набивного мяча	1			
20-31		Кроссовый бег	12	1		
Баскетбол 15ч						
32		Техника безопасности	1			
33		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1			
34		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
35-3		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	1		
37-38		Варианты бросков одной и двумя без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	3		
39-40		Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, перехват, выбивание, накрывание)	2	1		
41-42		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом)	2			
43-44		Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и в защите	2	1		
45		Двусторонняя игра	2	1		
Волейбол 22						
46-47		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2			
48-49		Варианты техники приёма и передач мяча	2	1		
50-51		Передача сверху двумя через сетку	2	1		
52-53		Варианты подач мяча	2	1		
54-55		Игра по упрощённым правилам	2	1		

56-58		Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	3	1		
59-62		Варианты нападающего удара через сетку	3	1		
63-65		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	3			
66		Упражнения на совершенствование двигательных качеств	1			
67-68		Игра	2			
Плавание 12 часов						
69-70		Плавание изученными спортивными способами	2			
71		Старты, повороты	1	1		
72-76		Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600м.	5	1		
77		Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше	1			
78		Биомеханические особенности техники плавания.	1			
79		Доврачебная помощь пострадавшему	1			
80		Техника безопасности при занятиях в открытом водоёме	1			
Гимнастика 8						
81		Техника безопасности	1			
82		Строевые упражнения	1			
83		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища	1			
84		Упражнения для развития двигательных качеств	1			
85		Висы	1	1		
86		Опорный прыжок	1			
87-88		Акробатические упражнения	2	1		
Тег –регби 5 часов						
89		Правила игра	1			
90-91		Передачи мяча	2			
92-93		Вырывание мяча	2			
94-95		Защитные действия	2			
96-97		Атакующие действия	2			
Стрит бол 8 часов						
98		Правила игра	1			
99-100		Передачи мяча, ведение мяча. Игра.	2			
101-102		Броски с сопротивлением и без сопротивления защитника	2			
103-104		Индивидуальные действия.	2			
105		Игра.	1			
		Итого	105	23	14	