

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа пос. Борское  
муниципального образования «Гвардейский городской округ»**

Рассмотрено на заседании  
МО старших классов

протокол № 5

от 17 июня 2016 г

Руководитель МО [подпись]  
Миссуева А.А.

Утверждена на заседании  
МС

Протокол № 5

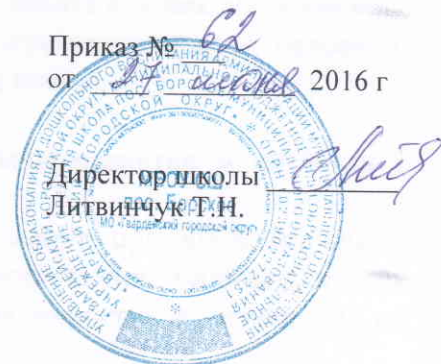
от 24 июня 2016 г

Председатель МС [подпись]  
Бондарева Н.П.

Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 62  
от 17 июня 2016 г

Директор школы  
Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

**в 10 классе на 2016-2017 учебный год**

**Разработчик  
Бернацкая М.В., учитель физической  
культуры,  
учитель высшей квалификационной  
категории**

пос. Борское  
2016 год

## I. Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности 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 самостоятельных 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 самостоятельные 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 само страховки 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.

**Иметь двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 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-оздоровительной 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; осуществлять 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.

**Показать уровень физической подготовленности учащихся 16 лет**

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Низкий (м.)	Средний (м.)	Высокий (м.)	Низкий (Д)	Средний (Д)	Высокий (Д)
1.	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	4.9	4.4	6.1	5.5	4.8
2.	Координацион	Челноч	16	8.2	7.9	7.3	9.7	9.0	8.4

	ные	ный бег							
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.

б. 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 подводные 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**

№ п\п	Название темы	Количество часов	Кол – во контрольных	Кол – во лабораторных,	Кол – во часов внутри
-------	---------------	------------------	----------------------	------------------------	-----------------------

			работ, сочинений, диктантов, изложений	практических работ, развитие речи, внеклассное чтение	предметного модуля (30%)  <b>Кол – во часов внеклассной работы по предмету</b> (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			50-100
2.	Подвижные и спортивные игры	57	5		
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1		
4.	Легкоатлетические упражнения	12	12		
5.	Кроссовая подготовка	12	3		
6.	Плавание	12	1		
	Итого	102			