

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96

E – mail: gvardejskschool@mail.ru

<http://www.gvardejskschool.ru>.

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 28.06. 2018г. № 9



Утверждаю
Приказ от 28.06.2018г. № 550
Директор школы
Дуганова Г.И.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **10**

Срок реализации программы, учебный год **2018-2019**

Рабочую программу составил **Комиссаров С.Г.**

г. Гвардейск

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|--|--------|
| 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета | стр 3 |
| 2. Содержание учебного предмета | стр 4 |
| 3. Поурочно-тематическое планирование | стр 8 |
| 4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса | стр 11 |

I. Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

II. Основное содержание учебного предмета

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультминутки (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультминутка пауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полу шпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полу шпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 120-125 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота (110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор.

Подъем-перемах, правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-седы ноги врозь-перечаях во внутрь - упор - размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Футбол

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Плавание

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Правила соревнований и определение победителей

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) инормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладное-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладное-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полу - приседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

III. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
Знания о физической культуре (1 час)	
1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Легкая атлетика 15 часов	
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике.
3	Низкий старт. Скоростной бег до 60 м.
4	Развитие скоростных способностей. Бег на результат 60 м.
5	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.
7	Входной мониторинг.
8	Бег 1500 м.
9	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.
10	Прыжок в длину с разбега.
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат.
13	Метание «гранаты» с места, на дальность.
14	Метание «гранаты» с места на точность в цель.
15	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу.
16	Кроссовый бег. Развитие общей выносливости.
Баскетбол 13 часов	
17	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
18	Остановка двумя шагами и прыжком.
19	Повороты без мяча и с мячом.
20	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
21	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой», по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
22	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
24	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
25	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.
27	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.
28	Игра по правилам.
29	Президентские состязания (тестирование).
Знания о физической культуре 1 час	
30	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Гимнастика с основами акробатики 20 часов	
31	Инструктаж по технике безопасности. Построение и перестроение на месте.
32	Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота

	налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"
33	Из положения упор присев кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
34	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
35	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).
36	"Мост" из положения, стоя с помощью (девочки).
37	Акробатическая комбинация из 3 элементов.
38	Акробатическая комбинация из 6 элементов.
39	Акробатическая комбинация из 7 элементов.
40	Ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение.
41	Ритмическая гимнастика под счёт.
42	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 120-125 см). Девочки: прыжок углом толчком одной (козел в ширину, высота (110 см).с 2-3 шагов.
43	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 120-125 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота (110 см). с 5-7 шагов.
44	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота (120-125 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота (110 см). на результат
45	Контрольная работа за I полугодие.
46	Упражнения на гимн. бревне. Повороты на месте.
47	Упражнения на гимн. бревне. Соскок с поворотом на 90 °(мальчики).
48	Упражнения на перекладине. Размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь.
49	Упражнения на перекладине. Соскок махом назад.
50	Упражнения на перекладине. Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом, соскок назад.
Знания о физической культуре 1 час.	
51	Спортивная подготовка.
Волейбол 9 часов.	
52	Техника безопасности на уроках волейбола. Прием и передача мяча сверху двумя руками от головы.
53	Прием и передача мяча сверху двумя руками от головы с поворотом.
54	Прием и передача мяча сверху двумя руками от головы в прыжке.
55	Нижняя прямая подача с половины площадки.
56	Нижняя прямая подача в заданный сектор.
57	Групповое и индивидуальное блокирование.
58	Позиционное нападение со сменой мест.
59	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола с заданиями.
60	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны.
Баскетбол 6 часов	
61	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
62	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
63	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
64	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
65	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.

66	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
Волейбол 6 часов	
67	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом.
68	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.
69	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
70	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.
71	Игра волейбол по упрощённым правилам.
72	Игра волейбол по правилам.
Футбол 6 часов.	
73	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
74	Ведение мяча прямо, змейкой.
75	удары по воротам с места.
76	удары по воротам в движении.
77	комбинации из освоенных элементов техники.
78	Игра по упрощенным правилам.
Знания о физической культуре 1 час.	
79	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Плавание 2 часа.	
80	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
81	Правила соревнований и определение победителей
Легкая атлетика 18 часов.	
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м.
83	Низкий старт. Бег с ускорением от 40 до 60 м.
84	Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 60 м.
85	Бег на результат 60 м.
86	Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.
87	Кроссовый бег.
88	Бег 1500 м. 2000 м.
89	Челночный бег. Развитие скоростно- силовой выносливости.
90	Прыжок в длину с разбега с 2-3 шагов.
91	Прыжок в длину с места с 5-10 шагов.
92	Прыжок в длину с места на результат.
93	Метание «гранаты» с разбега на дальность.
94	Метание «гранаты» в вертикальную неподвижную мишень.
95	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу.
96	Промежуточная аттестация.
97	Эстафетный бег.
98	Передача эстафетной палочки.
99	Соревнования по легкой атлетике.
Спортивные игры «Русская лапта» 3 часа.	
100	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.
101	Передвижения, прыжки, ловля мяча.
102	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.
Итого: 102 часа	

IV. Описание учебно-методического обучения образовательного процесса

Учебник: «Физическая культура 10-11 класс», В.И. Лях, издательство «Просвещение», 2014.