

Учредитель - администрация г. Рязани
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №72 с углубленным изучением отдельных предметов»

«Рассмотрено»
на заседании МО эстетики,
труда и здорового образа
жизни
Протокол № 1 от
19.08 2017
Руководитель
МО Григорьева
/Т.Н. Григорьева/

«Согласовано»
Заместитель директора по
учебной работе
Голованова /Л.А.
Голованова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Школа №72
с углубленным изучением
отдельных учебных
предметов»
Е.В.Щепотина
Приказ № 332 от 21.08 2017



Рабочая программа
по физической культуре 10 класс

Уровень образования: 10 класс

Количество часов: 68 в год

Учителя: Сиротина С.М., Валухова В.И., Купряшова О.И.

Программа разработана на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Школа № 72 с углубленным изучением отдельных учебных предметов»

Пояснительная записка

Программа разработана на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Школа № 72 с углубленным изучением отдельных учебных предметов».

В соответствии с учебным планом МБОУ «Школа № 72 с углубленным изучением отдельных учебных предметов» на преподавание физической культурой в 10 классе отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Формы контроля – тестирование.

Программа ориентирована на:

- реализацию деятельностного подхода;
- обучение ключевым компетенциям (готовности учащихся использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач) и привитие общих умений, навыков, способов деятельности как существенных элементов культуры, являющихся необходимым условием развития и социализации учащихся.

Учебно-методические материалы

1. Физическая культура 10-11 классы, В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2017 г.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме

учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству. Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Планируемые предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре.

В МБОУ «Школа № 72 с углубленным изучением отдельных учебных предметов» учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Содержание учебного предмета.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические

приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;
техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия
самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по
пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
прикладное плавание.*

**Поурочно-тематическое планирование по
физической культуре**

10 класс

на 2017 – 2018 учебный год

учителя МБОУ

«Школа № 72 с углубленным изучением отдельных учебных предметов»

Сиротиной С.М. , Валуховой В.И. и Купряшовой О.И.

Количество часов:

Всего – 68 часов, в неделю – 2 часа

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	
I	Физическая культура и здоровый образ жизни	5 часов	
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1	
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1	
3	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
4	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1	
5	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
II	Физическое совершенствование		
	Совершенствование техники упражнений (легкая атлетика: бег на короткие, средние, длинные дистанции, метание гранаты, прыжок в длину с разбега)	8 часов	
6.	Совершенствование техники упражнений (Развитие скоростно-силовых качеств-прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места)	1	
7.	Бег на короткие дистанции (Совершенствование техники низкого старта и бега по прямой. Бег 30 м.)	1	
8.	Бег на короткие дистанции (Развитие скоростных качеств. Бег - 100 м)	1	
9.	Бег на короткие дистанции (Развитие скоростной выносливости. Бег 400 м.)	1	
10.	Бег на средние дистанции (Совершенствование техники высокого старта Бег - 1000 м.)	1	
11.	Бег на длинные дистанции (Развитие выносливости. Бег 2000 (3000) м.)	1	
12.	Прыжок в длину с разбега (совершенствование фаз: разбег,отталкивание,полет и	1	

	приземление.Совершенствование прыжка в длину с разбега.)		
13.	Метание гранаты(Совершенствование техники финального усилия.Совершенствование техники метания гранаты)	1	
2.	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол).	8 часов	
14.	Технические приемы и командно-тактические действия(Прием мяча сверху (снизу) одной (двумя) руками. Учебная игра волейбол.)	1	
15.	Технические приемы и командно-тактические действия(Передача мяча сверху (снизу) двумя руками. Учебная игра волейбол.)	1	
16.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование верхней прямой подачи.Учебная игра волейбол.)	1	
17.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол.)	1	
18.	Технические приемы и командно-тактические действия(Прямой нападающий удар. Учебная игра волейбол.)	1	
19.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование техники нападающего удара.)	1	
20.	Технические приемы и командно-тактические действия(Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование.)	1	
21.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	
3.	Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	14 часов	
22.	Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений.	1	
23.	Акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах(Подъем в упор силой (юноши). Толчком двух в вис углом. -девушки.)	1	
24.	Акробатические и гимнастические комбинации(Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади (юноши). Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, мах соскок (девушки).	1	
25.	Акробатические и гимнастические комбинации(Подъем переворотом (юноши).Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки).	1	
26.	Акробатические и гимнастические комбинации(Сгибание и разгибание рук в упоре на	1	

	бруснях (юноши). Вскок на гимнастическое бревно, равновесие на правой (левой) ноге.)		
27.	Акробатические и гимнастические комбинации(Подъем разгибом в сед ноги врозь (юноши). Шаг голопом (шаги полькой) (девушки).	1	
28.	Акробатические и гимнастические комбинации(Стойка на плечах из седа ноги врозь (юноши). Сед углом, выпады (девушки)	1	
29.	Акробатические и гимнастические комбинации(Соскок махом назад (юноши). Соскок прогнувшись (девушки).	1	
30.	Акробатические и гимнастические комбинации(Кувырки вперед и назад. Переворот боком.)	1	
31.	Акробатические и гимнастические комбинации(Стойка на голове и руках (юноши). Сед углом, стойка на лопатка. (девушки).	1	
32.	Акробатические и гимнастические комбинации(Стойка на руках с помощью (юноши). Стоя на коленях, наклон назад (девушки).	1	
33.	Акробатические и гимнастические комбинации(Кувырок назад через стойку на руках (юноши). «Мостик» с переворотом в упор присев (девушки).	1	
34.	Комбинации из ранее изученных элементов.	1	
35.	Развитие силовых качеств	1	
4	Передвижение на лыжах	16 часов	
36.	Передвижение на лыжах (Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах 1 км.)	1	
37-38	Передвижение на лыжах (Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.)	2	
39-40	Передвижение на лыжах (Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.)	2	
41.	Передвижение на лыжах (Совершенствование техники спусков в основной и высокой стойке. Торможение «плугом».)	1	
42.	Передвижение на лыжах (Совершенствование техники спуска в высокой стойки. Торможение упором и падением.)	1	
43-44	Передвижение на лыжах. (Переход с одновременных ходов на попеременные).	2	
45-46	Передвижение на лыжах. (Переход с попеременных ходов на одновременные.)	2	
47-48	Передвижение на лыжах.(Обучение техники попеременных лыжных ходов.)	2	

49-50	Передвижение на лыжах. (Обучение техники одновременных лыжных ходов.)	2	
51.	Развитие физических качеств	1	
5.	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол).	4 часа	
52.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование техники приема и передач мяча)	1	
53.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование техники подач мяча.)	1	
54.	Технические приемы и тактические действия(Совершенствование техники нападающего удара)	1	
55.	Совершенствование тактики игры	1	
6.	Совершенствование техники упражнений (легкая атлетика:прыжок в высоту,бег на короткие дистанции,бег на средние дистанции,бег на длинные дистанции.прыжок в длину с разбега,прыжок в высоту)	10 часов	
56.	Прыжок в высоту (Совершенствование фаз: разбег, отталкивание, полет и приземление.)	1	
57.	Прыжок в высоту (Совершенствование прыжка в высоту с разбега.)	1	
58.	Совершенствование техники упражнений (Развитие скоростно-силовых качеств.Прыжок в длину с места.)	1	
59.	Бег на короткие дистанции (Совершенствование техники низкого старта и бега по прямой. Бег 30 м.)	1	
60.	Бег на короткие дистанции (Развитие скоростных качеств. Бег 100 м)	1	
61.	Бег на короткие дистанции (Развитие скоростной выносливости. Бег 400 м.)	1	
62.	Бег на средние дистанции(Совершенствование техники высокого старта Бег 1000 м.)	1	
63.	Бег на длинные дистанции (Развитие общей выносливости. Бег 2000-девушки, 3000-юноши.)	1	
64.	Прыжок в длину с разбега (Совершенствование фаз: разбег, отталкивание, полет и приземление.	1	

	Совершенствование прыжка в длину с разбега.)		
65.	Метание гранаты (Совершенствование техники финального усилия. Совершенствование техники метания гранаты.)	1	
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 часа	
66.	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
67.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	
68.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	