

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 10-го класса» А.П. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеева. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с.

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

#### **Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

##### **Предметные результаты.**

##### ***Обучающиеся научатся:***

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса ГТО;
- владеть способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и физических качеств;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться:***

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в различной деятельности;
- уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой и нагрузкой;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

## **Метапредметные результаты.**

### **Познавательные УУД:**

#### ***Обучающийся научится:***

- осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний;
- выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы;
- понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; добывать новые знания.

#### ***Получит возможность научиться:***

- ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель;
- добывать новые знания; высказывать предположения; перерабатывать полученную информацию.

### **Регулятивные УУД:**

#### ***Обучающийся научится:***

- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
- видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- контролировать свою деятельность по результату; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;
- адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.

#### ***Получит возможность научиться:***

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию;
- формировать операциональный опыт;
- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

### **Коммуникативные УУД:**

#### ***Обучающийся научится:***

- устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе;
- понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу;
- оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.

#### ***Получит возможность научиться:***

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

### **Личностные результаты:**

#### ***У обучающегося будут сформированы:***

- гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и порядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- готовность и способность к образованию и самообразованию;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета:**

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как « Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», « Составление плана занятий спортивной подготовкой», « Самонаблюдение во время занятий», « Самоконтроль при занятиях физической культурой», « Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий», « Туристические походы, как форма активного отдыха», « Здоровье и здоровый образ жизни», « Правила проведения банных процедур», « Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой», « Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», « История возникновения и развития физической культуры».

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие. Всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько

тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»
- «Общеразвивающие упражнения»

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

#### **Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)**

- Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
- Самонаблюдение во время занятий.
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

- Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.
- Туристические походы, как форма активного отдыха.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Правила проведения банных процедур.
- Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
- История возникновения и развития физической культуры.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

### **Гимнастика с основами акробатики.(10 часов)**

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.

Длинный кувырок с разбега (юноши).

- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши)
- Опорные прыжки-опорный прыжок, согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90 градусов.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

### **Легкая атлетика.(22 часа)**

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.



- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжная подготовка.(13 часов)**

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Попеременный черырешажный ход.
- Одновременный одношажный ход.
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

### **Спортивные игры.(23 часов)**

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Гандбол. История игры Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

### Раздел 3. Тематическое планирование.

№	Наименование разделов	Общее количество часов на изучение по программе	Общее количество часов на изучение по плану	Количество контрольных тестов
1.	Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
2.	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
4.	Легкая атлетика.	36	22	9
5.	Гимнастика с основами акробатики.	18	10	
6.	Лыжная подготовка.	14	13	2
7.	Элементы единоборств.	8	-	
8.	Спортивные игры.	29	23	2
9.	Общее количество часов.	105	68	

**Показатели физической подготовленности учащихся.**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Бег на 30м, с	5,0	5,4
Бег на 100м, с	14,3	17,5
Подтягивания из виса (количество раз)	10	-
Подтягивание, в висе лежа (количество раз)	-	14
Прыжок в длину с места, см	215	170
Кроссовый бег на 3км, (мин, с)	13,50	-
Кроссовый бег на 2км, (мин, с)	-	10,00

**Контрольные тесты и упражнения.**

<b>Упражнения/оценки</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
<b>Бег 30м,с:</b>						
16 лет	5,2 и больше	5,1-4,8	4,7 и меньше	6,1 и больше	6,0-5,3	5,2 и меньше
17лет	5,1 и больше	5,0-4,7	4,6 и меньше	6,1 и больше	6,0-5,3	5,2 и меньше
<b>Челночный бег 3на10м, с:</b>						
16лет	8,2 и больше	8,1-7,7	7,6 и меньше	9,7 и меньше	9,6-8,7	8,6 и меньше
17лет	8,1 и больше	8,0-7,5	7,4 и меньше	9,6 и меньше	9,5-8,7	8,6 и меньше
<b>Прыжок в длину с места, см:</b>						
16лет	180 и меньше	181-210	211 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
17лет	190 и меньше	191-220	221 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
<b>6-минутный бег, м: 16-17лет:</b>	1250 и меньше	1300-1400	1450 и больше	900 и меньше	950-1200	1250 и больше
<b>Наклон вперед из положения, стоя, см:</b>						
16-17лет	5 и меньше	6-12	13 и больше	7 и меньше	8-14	15 и больше
<b>Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз:</b>						

16лет 17лет	4 и меньше 5 и меньше	5-9 6-10	10 и больше 11 и больше	6 и меньше 6 и меньше	7-15 7-15	16 и больше 16 и больше
----------------	--------------------------	-------------	----------------------------	--------------------------	--------------	----------------------------

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
	<b>Легкая атлетика 10ч.</b>				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. <b>Тестирование бега на 100м.</b>	1			
2.	Бег на короткие дистанции. <b>Тестирование бега на 30м и челночного бега 3на10м.</b>	1			
3.	Техника метания гранаты на дальность с разбега.	1			
4.	<b>Тестирование бега на 2000 и 3000м.</b>	1			
5.	Прыжки в длину с разбега.	1			
6.	<b>Тестирование шестиминутного бега.</b>	1			
7.	<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b>	1			
8.	Броски малого мяча на точность.	1			
9.	Броски большого мяча на точность.	1			
10.	Прыжки в высоту.	1			
	<b>Гимнастика 10ч.</b>				
11.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок назад через стойку на руках.	1			
12.	Кувырок вперед через препятствие.	1			
13.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1			
14.	Акробатические комбинации.	1			
15.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
16.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
17.	Упражнения на брусьях.	1			
18.	Комбинации на брусьях.	1			
19.	Опорные прыжки.	1			
20.	Опорные прыжки.	1			

<b>Спортивные игры (Волейбол) 10ч.</b>					
21.	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
22.	Волейбол. Приемы и передача мяча.	1			
23.	Волейбол. Приемы и передача мяча.	1			
24.	Волейбол. Подачи мяча.	1			
25.	Волейбол. Подачи мяча.	1			
26.	Волейбол. Нападающий удар.	1			
27.	Волейбол. Нападающий удар.	1			
28.	Волейбол. Защитные действия.	1			
29.	Волейбол. Защитные действия.	1			
30.	Контрольный урок по теме «волейбол».	1			
<b>Лыжная подготовка 13ч.</b>					
31.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1			
32.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			
33.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			
34.	Коньковый ход.	1			
35.	Коньковый ход.	1			
36.	Лыжные эстафеты.	1			
37.	Лыжные эстафеты.	1			
38.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
39.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
40.	Торможения и поворот «упором».	1			
41.	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	1			
42.	Прохождение дистанции 3км на лыжах. Тестирование.	1			
43.	Контрольный урок по теме «лыжная подготовка».	1			
<b>Спортивные игры (Баскетбол) 13ч.</b>					
44.	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Передвижения, повороты, броски	1			

	мяча в баскетбольную корзину.				
45.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
46.	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	1			
47.	Баскетбол. Штрафные броски.	1			
48.	Баскетбол. Штрафные броски.	1			
49.	Баскетбол. Защитные действия.	1			
50.	Баскетбол. Защитные действия.	1			
51.	Баскетбол. Тактические действия.	1			
52.	Баскетбол. Тактические действия.	1			
53.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
54.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
55.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1			
56.	Спортивные игры.	1			
<b>Легкая атлетика 12ч.</b>					
57.	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.	1			
58.	Тестирование бега на 30м.	1			
59.	Тестирование бега на 100м.	1			
60.	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
61.	Метание гранаты на дальность.	1			
62.	Прыжки в длину с разбега.	1			
63.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
64.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
65.	Шестиминутный бег.	1			
66.	Эстафетный бег.	1			
67.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1			
68.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1			
<b>Итого: 68ч.</b>					

