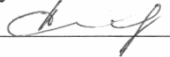





Муниципальное образовательное учреждение  
Калиновская средняя школа

<p><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>на заседании МО учителей <u>технологии, ОБЖ, физкультуры</u> Руководитель МО: <u></u> / О.А. Жук /</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2017 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по УВР: <u></u> /Л.Н. Магдеева /</p> <p>01.09.2017 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор школы: <u></u> /Н.А. Иващенко /</p> <p>Приказ № <u>153</u> от 01.09.2017 г.</p> 
---	--	--

**Рабочая программа**

По предмету (курсу) ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс 10 уровень программы БАЗОВЫЙ на 2017 – 2018 учебный год

Педагог Жук О.А., учитель первой категории

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии со Стандартом среднего (полного) общего образования, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, «Комплексной программы физического воспитания» для учащихся 1-11 классов, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2012 г, Учебник для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 10-11 класса под общей редакцией В.И. Ляха, (М.: Просвещение, 2011г.)

Программа дает примерное распределение учебных часов из расчёта трёх часов в неделю, 105 часов в год.

## 2. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса «Физическая культура» в 10 классе учащиеся должны:

### 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 индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, 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.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	–
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	–	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	–
	Кроссовый бег на 2 км	–	10 мин 00 с

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) и с использованием четырехшажного варианта бросковых 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 двух элементов перекладине (юноши), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, стойку на голове и руках, ст. на руках с помощью, мост из положения лёжа, и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**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 физкультурно-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 инте-

ресами 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

### 3.Содержание учебного предмета

Разделы программы	Основные компоненты программы	Кол-во часов за год	1 четверть 26 ч	2 четверть 21 ч	3 четверть 31 ч	4 четверть 21 ч
Раздел 1 <b>Основы знаний по ФК</b>		В процессе уроков				
Раздел 2 <b>Базовые виды спорта школьной программы</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>	12	9		15
	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>		12	3	5
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	13		6	5
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>			20	
	<b>Единоборства</b>	<b>3</b>		3		
Раздел 3 <b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>				2
	<b>Развитие двигательных способностей</b>	В процессе уроков				
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>27</b>

**Целью физического воспитания в школе** является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач

**Задачи физического воспитания** учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### 4. Календарно-тематическое планирование 10 класс 2017-2018

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Введение	1	01.09	
2	Врабатывание.	1	05.09	
3	Тестирование	1	06.09	
4	Зачёт 1000 м	1	08.09	
5	Прыжки в длину с разбега	1	12.09	
6	Метания на дальность.	1	13.09	
7	Зачёт. Прыжки в длину с разбега.	1	15.09	
8	Зачёт 2000 м	1	19.09	
9	Зачёт метания на дальность.	1	20.09	
10	Зачёт. Метания в цель.	1	22.09	
11	Прыжки в высоту.	1	26.09	
12	Зачёт. Прыжки в высоту.	1	27.09	
13	Зачёт. 3000 м	1	29.09	
14	Приёмы игры.	1	03.10	
15	Передача во встречных колоннах.	1	04.10	
16	Передачи в прыжке.	1	06.10	
17	Передачи, стоя спиной к цели.	1	10.10	
18	Передачи боком.	1	11.10	
19	Совершенствование передач.	1	13.10	
20	Нападающий удар.	1	17.10	
21	Развитие физических качеств волейболиста.	1	18.10	
22	Развитие физических качеств волейболиста.	1	20.10	
23	Тактика игры	1	24.10	
24	Учебная игра.	1	25.10	
25	Учебная игра	1	27.10	
26	Введение в гимнастику.	1	07.11	
27	Акробатика	1	08.11	
28	Акробатика	1	10.11	
29	Акробатика	1	14.11	
30	Зачёт по акробатике	1	15.11	
31	Опорный прыжок	1	17.11	
32	Опорный прыжок.	1	21.11	
33	Зачёт. Опорный прыжок	1	22.11	
34	Лазание по канату	1	24.11	
35	Лазание по канату.	1	28.11	
36	Гимнастическая полоса препятствий	1	29.11	
37	Лазания и перелезания.	1	01.12	
38	Захваты и освобождения .	1	05.12	
39	Подвижные игры с единоборствами.	1	06.12	
40	Силовые упражнения.	1	08.12	
41	Игра в нападении	1	12.12	
42	Игра в защите	1	13.12	

43	Приёмы игры.	1	15.12	
44	Нападающий удар	1	19.12	
45	Приём нападающего удара	1	20.12	
46	Блокирование	1	22.12	
47	Игровые взаимодействия	1	26.12	
48	Игровые взаимодействия	1	27.12	
49	Учебная игра	1	29.12	
50	Техника безопасности.	1	12.01	
51	Прохождение дистанции (1,5 км)	1	16.01	
52	Повороты	1	17.01	
53	Прохождение дистанции 2 км	1	19.01	
54	Коньковый ход	1	23.01	
55	Эстафеты.	1	24.01	
56	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	26.01	
57	Зачёт. Коньковый ход	1	30.01	
58	Прохождение дистанции 3 км.	1	31.01	
59	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	02.02	
60	Эстафеты.	1	06.02	
61	Прохождение дистанции 4 км.	1	07.02	
62	Прохождение дистанции 4 км	1	09.02	
63	Подъём в гору	1	13.02	
64	Прохождение дистанции 5 км	1	14.02	
65	Прохождение дистанции 5 км	1	16.02	
66	Свободное катание	1	20.02	
67	Норматив ГТО	1	21.02	
68	Лыжная экскурсия.	1	27.02	
69	Лыжная экскурсия	1	28.02	
70	Эстафеты.	1	02.03	
71	Прыжки в высоту.	1	06.03	
72	Прыжки в высоту.	1	07.03	
73	Зачёт. Прыжки в высоту.	1	13.03	
74	Метания в цель	1	14.03	
75	Зачёт. Метания в цель.	1	16.03	
76	Жонглирование.	1	20.03	
77	Зачёт. Жонглирование.	1	21.03	
78	Гимнастическая полоса препятствий.	1	23.03	
79	Акробатическая связка	1	03.04	
80	Акробатическая связка	1	04.04	
81	Акробатическая связка	1	06.04	
82	Акробатическая связка	1	10.04	
83	Зачёт. Акробатическая связка	1	11.04	
84	. Подводящие игры	1	13.04	
85	Игровые задания	1	17.04	
86	Игра в защите	1	18.04	
87	Игра в нападении	1	20.04	
88	Учебная игра	1	24.04	
89	Учебная игра	1	25.04	

90	Тестирование	1	27.04	
91	Тестирование	1	04.05	
92	Зачёт. Метания на дальность	1	08.05	
93	Зачёт. 3x10, 100	1	11.05	
94	Зачёт 60 м	1	15.05	
95	Зачёт. Прыжки в длину	1	16.05	
96	Зачёт. 2000 м	1	18.05	
97	Игровые взаимодействия	1	22.05	
98	Игра в нападении	1	23.05	
99	Игра в нападении	1	25.05	
100	Игра в защите	1	29.05	
101	Игра в защите	1	30.05	
102	Учебная игра	1		
103	Учебная игра.	1		
104	Лапта	1		
105	Лапта	1		

## 5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1 экз.
1.2	ФГОС. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.: Просвещение, 2010.	1 экз.
1.3	Рабочие программы ФГОС. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение 2011	1 экз.
1.4	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b> Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. 7-е издание. М.: Просвещение, 2011. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_8-9kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_8-9kl/index.html</a> В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).	На каждого учащегося  1 экз.
1.5	Литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	1 экз.
1.6	Методический журнал для учителей физической культуры и тренеров «Спорт в школе».	1 экз.
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	1 экз.
1.8	Комплексная программа образовательных учреждений . Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов. 3-е издание, М.: Просвещение 2006.	1
1.9	Тестовый контроль 5-9 класс. В.И. Лях Москва «Просвещение» 2009.	1
<b>2. Экранно-звуковые пособия</b>		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на дисках, флешках, ноутбуке). Электронное приложение к журналу «Спорт в школе»; материалы интернет ресурсов.	1 экз.
2.2	Аудиозапись для проведения комплексов ритмической гимнастики.	1 экз.
<b>3. Технические средства обучения</b>		
3.1	Ноутбук, оснащён акустическими колонками, с пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер лазерный	1

3.4	Копировальный аппарат	1
3.5	Цифровая фотокамера с режимом видеосъёмки	1
3.6	Мультимедиа проектор	1
3.7	Экран навесной	1
<b>4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	3 пролёта
4.2	Конь гимнастический	1
4.3	Переключатель гимнастическая	1
4.4	Канат для лазанья	1
4.5	Мост гимнастический подкидной	1
4.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	2
4.7	Комплект навесного оборудования (переключатель, брус, мишени для метания)	1
4.8	Коврик гимнастический	3
4.9	Маты гимнастические	7
4.10	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	3
4.11	Мяч малый теннисный	6
4.12	Скакалка гимнастическая	11
4.13	Палка гимнастическая	6
4.14	Обруч гимнастический (разных размеров)	9
4.15	Секундомер	2
4.16	Сетка для переноса мячей	1
4.17	Велотренажёр	1
4.18	Диски «Грация»	3
4.19	Набор для настольного тенниса	1
4.20	Набор для игры «Кольцеброс»	1
<i>Лёгкая атлетика</i>		
4.21	Планка для прыжков в высоту	1
4.22	Стойка для прыжков в высоту	1
4.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
4.24	Рулетка измерительная (7 м)	1
4.25	Номера нагрудные	10
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
4.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
4.27	Мячи баскетбольные	
4.28	Сетка для переноса и хранения мячей	1
4.29	Сетка волейбольная	3
4.30	Мячи волейбольные	
4.31	Сетка для ворот мини-футбола	2
4.32	Мячи футбольные	2
4.33	Насос для накачивания мячей	2
<i>Туризм</i>		
4.34	Палатки туристские	3
4.35	Рюкзаки туристские	3
4.36	Комплект туристский бивуачный (стойки для костра, ведра, котелок)	1
<i>Измерительные приборы</i>		
4.37	Спирометр	1
4.38	Скамейка (для степ-теста)	1
4.39	Тонетр автоматический	1
4.40	Весы электронные	1
4.41	Сантиметровая лента	1
<i>Средства первой помощи</i>		
4.42	Аптечка медицинская	1
<b>5. Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный (зал игровой)	1
5.2	Зоны рекреации с настольным теннисом	1
5.3	Помещение учителя . (включает в себя рабочий стол, стул, книжный шкаф (полки), место для одежды)	1
5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
<b>6. Пришкольная площадка</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	1
6.2	Сектор для прыжков в длину	1
6.3	Сектор для метания	1
6.4	Игровое поле для мини-футбола	1



6.5	Площадка игровая волейбольная	1
6.6	Лыжная трасса	1