

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 150 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.С.МОЛОКОВА»

«Рассмотрено»  
на заседании учителей  
физической культуры  
Руководитель МО Ермаков А.А.  
Протокол № 1 от  
«29» 08 20 19

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СШ № 150  
Л.В. Коматкова  
Приказ № 31 от  
«30» августа 20 19

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

наименование учебного предмета (курса)

10

класс,

Ермаков Александр Александрович

ФИО учителя, квалификационная категория

УМК «Составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы», авт.: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.»

2019-2020 учебный год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

10 класс

## 1. Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по физической культуре. (Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. № 1089);
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение 2011).  
Является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть дополняет базовую по разделу спортивные игры, а также включает занятия кроссовой подготовкой, раздел лыжной подготовки, так как снежный покров в регионе держится сравнительно долго.

Программа усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Целью предмета «Физическая культура»** в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## 2. Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **3. Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

### **4. Содержание учебного курса**

#### **Знания о физической культуре**

##### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

##### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

##### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

##### **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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Раздел (тема) курса	Обоснование внесенной корректировки
Легкая атлетика	Добавлены часы в связи с региональными особенностями
Спортивные игры	Добавлены часы в связи с региональными особенностями
Гимнастика с элементами акробатики	Убраны часы в связи нехваткой инвентаря.
Лыжная подготовка	Добавлены часы в связи с региональными особенностями
Элементы единоборств	Убраны часы в связи нехваткой инвентаря.
Вариативная часть	все часы распределены по темам курса
Итого	102 часа

Контрольные мероприятия являются проверкой общефизической подготовленностью учащихся.

## Тематическое планирование 10 классов

№ п/п	Программный материал	Количество часов (уроков)
		10 класс
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе уроков</i>
1	Легкая атлетика	38
2	Спортивные игры	9
3	Спортивные игры с элементами настольного тенниса	15
4	Спортивные игры волейбол	15
5	<b>Лыжная подготовка</b>	15
6	Спортивные игры футбол	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

### Личностные, метапредметные, предметные результаты в рабочей программе.

#### *Личностные результаты*

- воспитание патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувство гордости за свою родину.
- знание истории физической культуры своего края.
- воспитание чувства ответственности и долга перед родиной.
- формирование ответственного отношения к учению.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками старшими и младшими.

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура».

*Метапредметные результаты* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержания.

- владения способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий.

#### *Предметные результаты*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, использование закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки.
- способность составлять планы занятий, регулировать величину физической нагрузки.
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать занятия.

## Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях.

Изучение теоретического материала происходит в процессе урока. Перед началом урока проводится опрос на знания теории.

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

### Учащиеся 10-х классов должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	170
	Подтягивание на высокой перекладине	6	–
	Подтягивание на низкой перекладине	–	15
К выносливости	Бег 6 мин, Передвижение на лыжах 2 км	1100-1200м 16 мин 30 сек	900-1050м 21 мин.00 сек
К координации	Челночный бег 3x10м	9,0	9,5
			10.0

**Средства обучения.**

Раздел программы	Оборудование	
	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
Легкая атлетика	Мяч малый (теннисный)	9
	Планка для прыжков в высоту	1
	Сектор для прыжков высоты	1
	Стойки	2
Лыжные гонки	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	25
Баскетбол	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6
	Мячи баскетбольные	25
Волейбол	Стойки волейбольные	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	20
Футбол	Футбольные ворота	2
	Футбольные мячи	10
	Конусы	20
Настольный теннис	Ракетки для настольного тенниса	20
	Шарики для настольного тенниса	

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. М.Я. Виленского , В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
4. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
5. Г.А.Баландин.....Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200. – 72с. ISBN 5-85009-9240-7
6. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012. ISBN 978-5-09-028319-9
7. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.
8. *Лях В.И.* Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И доп. – М. : просвещение 2014. – 208с. ISBN 978-5-09-030591-4.
9. *Виленский М.Я.* Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: : просвещение 2014 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.
10. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение 2011).