

Приложение к ООП СОО МАОУ СОШ № 29

**Рабочая программа
по физической культуре
(10 класс-105 часов)**

Учитель физической культуры: Жижина Л.П.
(первая квалификационная категория)

Учитель физической культуры: Маценко С.А.
(первая квалификационная категория)

г. Калининград
2019г.

Программа по физической культуре для 10-х классов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В процессе изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты следующие результаты:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 10 класса должны:

иметь представление:

- о возникновении первых соревнований, возникновения физической культуры у древних людей;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Планируемые результаты :

По окончании средней общеобразовательной школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета, курса

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения (30 час)

П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш».

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Кроссовая подготовка (24 час)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол (21 час)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол (18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Краткое содержание курса

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Гимнастика	12
2	Легкоатлетические упражнения	30
3	Кроссовая подготовка	24
4	Баскетбол	21
5	Волейбол	18
6	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
	ВСЕГО:	105

3.Поурочное тематическое планирование

Легкая атлетика 17часов Кроссовая подготовка 10часов	
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий и старт и стартовый разгон до 30м.
2.	Развитие скоростных способностей.
3.	Учет бега на 30м с высокого старта.
4.	Спринтерский бег на 60м
5.	Спринтерский бег на 60м
6.	Учет бега на 60м.
7.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10
8.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10
9.	Учет челночного бега 3x10
10.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
11.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
12.	Прыжок в длину с места

13.	Прыжок в длину с места
14.	Учет техники прыжка в длину с места.
15.	Прыжок в длину с разбега
16.	Прыжок в длину с разбега
17.	Учет техники прыжка в длину с разбега
18.	Бег с преодолением препятствий
19.	Бег с преодолением препятствий
20.	Бег на средние дистанции. Бег на 1000м
21.	Бег 1000м
22.	6 минутный бег
23.	6 минутный бег
24.	6 минутный бег
25.	Кроссовая подготовка
26.	Кроссовая подготовка
27.	Кроссовая подготовка

Баскетбол (21ч)

28.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол.
29.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.
30.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.
31.	Броски и ловля мяча.
32.	Броски и ловля мяча.
33.	Ловля и передача мяча в движении.
34.	Ловля и передача мяча в движении.
35.	Ведение мяча правой и левой рукой.
36.	Ведение мяча по прямой.
37.	Ведение мяча змейкой.
38.	Бросок мяча в кольцо.
39.	Бросок мяча в кольцо.
40.	Штрафной бросок мяча.
41.	Бросок мяча в движении.
42.	Бросок мяча в движении.
43.	Бросок мяча в движении.
44.	Тактика свободного нападения.
45.	Тактика свободного нападения.
46.	Игровые задания.
47.	Игровые задания.
48.	Игровые задания.

Гимнастика (14ч)

49.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: построения, перестроения.
50.	Силовая подготовка. Подтягивание, наклоны вперед из положения сидя на полу.
51.	Силовая подготовка. Учет контрольных

	нормативов по наклонам вперед из положения сидя на полу.
52.	Силовая подготовка. Учет контрольных нормативов по подтягиванию.
53.	Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа.
54.	Силовая подготовка. Учет контрольных нормативов по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.
55.	Силовая подготовка. Контрольные нормативы по подъему туловища из положения лежа.
56.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы
57.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы
58.	Учет техники броска набивного мяча двумя руками из- за головы.
59.	Прыжки через скакалку.
60.	Прыжки через скакалку.
61.	Акробатические упражнения
62.	Акробатические упражнения
Волейбол (16ч)	
63.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол
64.	Стойки и передвижения, повороты и остановки.
65.	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.
66.	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.
67.	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.
68.	Прием и передача мяча сверху и снизу от стены.
69.	Прием и передача мяча сверху и снизу от стены.
70.	Прием и передача мяча сверху и снизу от стены.
71.	Верхняя прямая подача мяча.
72.	Верхняя прямая подача мяча.
73.	Верхняя прямая подача мяча.
74.	Нападающий удар и блокирование.
75.	Нападающий удар и блокирование.
76.	Нападающий удар и блокирование.
77.	Тактика игры в волейбол.
78.	Тактика игры в волейбол.
Легкая атлетика (17ч) Кроссовая подготовка (10ч)	

79.	Инструктаж по ТБ. Низкий и старт и стартовый разгон до 30м.
80.	Стартовый разгон и ускорение в беге на 30 м.
81.	Учет бега на 30м с высокого старта.
82.	Спринтерский бег на 60м
83.	Спринтерский бег на 60м
84.	Учет бега на 60м.
85.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10
86.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10
87.	Учет челночного бега 3x10
88.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
89.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
90.	Эстафета с препятствиями.
91.	Эстафета с препятствиями.
92.	Прыжок в длину с места
93.	Учет техники прыжка в длину с места.
94.	Прыжок в длину с разбега
95.	Учет техники прыжка в длину с разбега
96.	Бег на средние дистанции. Бег на 1000м
97.	Бег 1000м
98.	Учет бега на 1000 м.
99.	6 минутный бег
100.	6 минутный бег
101.	6 минутный бег (учет)
102.	Кроссовая подготовка
103.	Кроссовая подготовка
104.	Кроссовая подготовка
105.	Бег 2000м(д.) Итого 105 часов.

