

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре МОУ «СОШ с. Студёнка» составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов». (В.И. Лях, А.А. Зданевич .- М.: Просвещение, 2008 г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Программный материал делится на 2 части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти. Вариативная часть выполняется на усмотрение учителя и в зависимости от местонахождения. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся . Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

**Целью** рабочей программы 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.

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

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 10 классе отводится 102 ч.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 класса количество часов (уроков) – 102 .**

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>63</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>
2.1	Волейбол	21

### Содержание программы.

**Основы знаний о физической культуре:** Здоровый образ жизни; влияние образа жизни на состояние здоровья. Стресс; влияние стресса на состояние здоровья. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Цели и задачи физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания. Организация и самостоятельное проведение занятий с группой одноклассников или с младшими школьниками.

#### Гимнастика с основами акробатики

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

*Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

*Акробатические упражнения и комбинации:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

#### Лёгкая атлетика

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

#### Спортивные игры

**Баскетбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Волейбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Футбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

## **5. Лыжная подготовка**

*Освоение техники лыжных ходов:* переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; прохождение дистанции 6 км.

*Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать /понимать**

-основы истории развития физической культуры в России;

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

### Демонстрировать следующие показатели:

Контрольное упражнение (тест)	Уровень физической подготовленности		
	высокий	средний	низкий
1.Бег 30 м	4,8	5,3-5,9	6,1
2.Бег 60 м	9,2	9,8	10,0
3.Бег 1000 м	3,40	3,41-5,40	5,41
4.Челночный бег 3x10м	8,4	8,7	9,3
5.Прыжок в длину с места	210	170-190	160
6. Прыжок в длину с разбега	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега	140	130	120
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	145	140-115	110
9.Наклон вперед из положения сидя	16	13	10
10. Подтягивание	18	13-15	6
11.Поднимание туловища из положения лежа	27	26-17	16
12.Метание гранаты	18	13	11
13. Метание набивного мяча	550	500	400

15. Лыжные гонки (5 км)	18.00	19.00	20.00
----------------------------	-------	-------	-------

# Календарно- тематическое планирование по физической культуре

## 10 класс

№	Содержание урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i></b>			
1.	Техника безопасности на уроках л/атлетики.	1		
2.	Спец. беговые упражнения, бег с низкого старта, стартовый разгон.	1		
3.	Медленный бег до 7 мин., бег с низкого старта.	1		
4.	Медленный бег до 9 мин., бег с низкого старта.	1		
5.	Бег на 100м на время, прыжки в длину с разбега.	1		
6.	Медленный бег до 11 мин., прыжки в длину с разбега.	1		
7.	Повторить метание гранаты.	1		
8.	Медленный бег до 13 мин., метание гранаты на дальность.	1		
9.	Медленный бег до 13 мин., метание гранаты на дальность.	1		
10.	Бег, спец. беговые упражнения, бег на средние дистанции, метание гранаты.	1		
11.	Бег, спец. беговые упражнения, бег на средние дистанции до 13 мин.	1		
12.	Бег, спец. беговые упражнения, кросс 800м (м.), 500м (д.).	1		
13.	Круговая тренировка, бег на средние дистанции до 11 мин.	1		
14.	Контрольный норматив в беге на 3000м (м.), 2000м (д.).	1		
15.	Повторить прыжки в высоту с разбега с 5-7 шагов.	1		
	<b><i>ВОЛЕЙБОЛ</i></b>			
16.	Передача мяча в парах, тройках, верхняя прямая подача.	1		
17.	Прием мяча с подачей, передачи мяча.	1		
18.	Верхняя прямая подача, нападающий удар, передача мяча в парах.	1		
19.	Передача мяча в парах. Верхняя прямая подача.	1		
20.	Блокирование мяча, нападающий удар.	1		
21.	Розыгрыш мяча на 3, прием мяча снизу.	1		
22.	Передача мяча в парах. Верхняя прямая подача.	1		
23.	Прием и передача мяча, подача мяча, игра.	1		
24.	Блокирование мяча, нападающий удар.	1		
25.	Прием мяча с подачи, передача из зон 1, 6, 5 в зону 2-3.	1		
26.	Учебная игра, прием мяча снизу после подачи, нападающий удар.	1		

<b>ГИМНАСТИКА</b>				
27.	Техника безопасности на уроках гимнастики, лазание по гимнастической скамейке.	1		
28.	Переворот в упор силой (м.); равновесие, соединение из 3-4 элементов (д.).	1		
29.	Акробатика- комбинация из 4-5 элементов (д.); оборот вперед из Сида верхом (м.).	1		
30.	Вис прогнувшись и выход в сед (м.), равновесие, соединение 3-4 элементов (д.).	1		
31.	Акробатика, комбинация из 4-5 эл. (д.), соскок махом вперед из вися на подколенках, перекладина (м.).	1		
32.	Стойка на голове и руках с силой (м.), комбинация из 3-5 акробатических элементов (д.).	1		
33.	Прыжок на коня, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1		
34.	Кувырок назад через стойку на кистях (м.), прыжок через коня(д.).	1		
35.	Лазание по канату без помощи ног (м.), равновесие на одной ноге на низкой жерди (д.).	1		
36.	Стойка на голове и руках с силой (м.). Упор присев на одной ноге на нижней жерди (д.).	1		
37.	Акробатические соединения 3-4 элементов (м.). Махом назад соскок прогнувшись (д.).	1		
38.	Лазание по канату, прыжок через козла в длину согнув ноги (м.). Соединение 3-4 эл. на брусьях (д.).	1		
39.	Вскок в упор присев на коня и прыжок прогнувшись (д.). Прыжок через козла ноги врозь (м.).	1		
40.	Прыжок через коня в ширину боком (м.). Прыжок через коня (д.).	1		
<b>БАСКЕТБОЛ</b>				
41.	Передвижения в движении правым и левым боком, передачи мяча одной рукой на месте, в движении.	1		
42.	Ведение мяча, броски мяча по кольцу.	1		
43.	Эстафета с элементами б/бола, учебная игра.	1		
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>				
44.	Техника безопасности на уроках волейбола, техника передачи мяча сверху.	1		
45.	Техника приема мяча снизу, нижняя прямая подача.	1		
46.	Прием мяча снизу после подачи передачи мяча.	1		
47.	Передача мяча над собой, передача во встречных колоннах. Учебная игра.	1		
48.	Прямой нападающий удар, подачи мяча, прием мяча снизу.	1		

	Учебная игра.			
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
49.	Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
50.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		
51.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
52.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		
53.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
54.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 6 км.	1		
55.	Спуски со склонов с торможением. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1		
56.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1		
57.	Спуски со склонов с торможением. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1		
58.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1		
59.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1		
60.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
61.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 6 км. Игры на лыжах.	1		
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	1		
62.	Техника безопасности на уроках б/бола.	1		
63.	Повторить остановку прыжком без мяча, передвижение правым и левым боком.	1		
64.	Ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком. Игра «Пятнашки с остановкой».	1		
65.	Ведение мяча правой и левой рукой, броски по кольцу одной рукой.	1		
66.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, броски по кольцу.	1		

67.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, передача мяча.	1		
68.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
69.	Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, броски).	1		
70.	Броски по кольцу одной рукой с места, передачи мяча, ведение мяча.	1		
71.	Эстафеты с элементами б/бола. Ловля и передача мяча с перемещением.	1		
72.	Учебная игра по упрощенным правилам, броски мяча с места.	1		
73.	Учебная игра, ведение мяча правой и левой рукой.	1		
74.	Броски по кольцу одной рукой с места, передача мяча, ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	1		
75.	Ведение мяча правой и левой рукой, броски по кольцу одной рукой.	1		
76.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, броски по кольцу.	1		
77.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, передача мяча.	1		
78.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
79.	Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, броски).	1		
80.	Передвижение в движении правым и левым боком, передача мяча одной рукой на месте, в движении.	1		
81.	Выравнивание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
	<b><i>ВОЛЕЙБОЛ</i></b>			
82.	Техника безопасности на уроках волейбола, техника передачи мяча сверху.	1		
83.	Техника приема мяча снизу, нижняя прямая подача.	1		
84.	Прием и передача мяча. Учебная игра.	1		
85.	Прямой нападающий удар, подача мяча, учебная игра.	1		
86.	Прием мяча снизу после подачи передачи мяча.	1		
87.	Передача мяча над собой, передача во встречных колоннах. Учебная игра.	1		
	<b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i></b>			
88.	Техника безопасности на уроках л/атлетики.	1		
89.	Спец. беговые упражнения, техника бега с низкого старта, стартовый разгон.	1		
90.	Медленный бег до 7 мин, бег с низкого старта.	1		

<b>91.</b>	Медленный бег до 9 мин, бег с низкого старта.	1		
<b>92.</b>	Бег на 1000м на время, прыжки в длину с разбега.	1		
<b>93.</b>	Медленный бег до 11 мин, прыжки в длину с разбега.	1		
<b>94.</b>	Повторить метание гранаты.	1		
<b>95.</b>	Медленный бег до 13 мин, метание гранаты на дальность.	1		
<b>96.</b>	Медленный бег до 13 мин, метание гранаты на дальность.	1		
<b>97.</b>	Бег, спец. беговые упражнения, бег на средние дистанции, метание гранаты.	1		
<b>98.</b>	Бег, спец. беговые упражнения, бег на средние дистанции до 13 мин.	1		
<b>99.</b>	Бег, спец. беговые упражнения, кросс 800м (м.), 500м (д.).	1		
<b>100.</b>	Круговая тренировка, бег на средние дистанции до 11м.	1		
<b>101.</b>	Контрольный норматив в беге на 3000м (м.), 2000м (д.).	1		
<b>102.</b>	Повторить прыжки в высоту с разбега с 5-6 шагов.	1		

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1.Каинов, *А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

2.Лях, *В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

3.Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

4.Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

5.Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.

6.Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.