

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 класса разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича (2011 г.).

Рабочая программа реализуется через использование следующего УМК:
Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов

- содействие гармоничному физическому развитию, умение использовать физические упражнения и гигиенические процедуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта и формирование умений применять новые двигательные действия в различных условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях спортивной тренировки, значении занятий спортом для трудовой деятельности, подготовке к службе в армии, выполнении функций отцовства и материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование адекватной самооценки личности, развитие волевых качеств;
- обучение основам психической регуляции.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала.	Класс.	
		10	11
	Количество часов.	102	102
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока.	
2.	Спортивные игры.	27	27
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	21	21
4.	Лёгкая атлетика.	27	27
5.	Лыжная подготовка.	27	27

Требования

к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека и профилактике вредных привычек.

Характеризовать

- индивидуальные особенности физического и психического развития, их связь с занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений.

Соблюдать правила

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий;
- 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.

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием, физической подготовленностью и осанкой;
- приёмы страховки и само страховки во время занятий;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия 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.

Определять

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров (сек.)	5,0	5,4
	Бег 100 метров.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине,	10	-
	Из виса лёжа на низкой перекладине (раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см).	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км.	-	10.00
	Кроссовый бег на 3 км.	13.50	-

Поурочный план 10 класс.

Основы знаний о физической культуре.

(Осваивается в процессе уроков).

Социально-культурные основы. Понятие физической культуры личности. Всесторонность развития личности, укрепление здоровья и содействие творческому долголетию, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели, задачи и основы содержания.

Психолого-педагогические основы. Способы организации и планирования занятий, регулирование физических нагрузок и контроль за состоянием организма. Понятие телосложения и характеристика его типов. Способы регулирования массы тела. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы начальной военной физической подготовки. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима, подбор форм занятий и нагрузки в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия во время самостоятельных занятий спортом. Вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Закрепление навыков закаливания. Изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегулирования. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Легкая атлетика (27 часов, уроки 1-15 и 91-102).

Названия тем.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Бег в равномерном темпе 15-20 мин.- девушки; 20-25 мин – юноши.

Бег на 2000 метров (девушки). Бег на 3000 метров (юноши).

Прыжки в длину избранным способом. Прыжки в высоту избранным способом.

Метание малого мяча на дальность и в цель с расстояния 12-14 м.- девушки; до 20 м – юноши. Метание гранаты 500 и 700 граммов с места и с разбега на дальность и в цель. Бросок набивного мяча 2 кг – девушки, 3 кг - юноши из различных исходных положений.

Развитие физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) посредством прыжков и многоскоков, метания разных снарядов, круговой тренировки, эстафет, бега с ускорениями, с изменением направления и преодолением препятствий, челночного и длительного бега до 20 и 25 минут.

Основы знаний: техника безопасности при занятиях; биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний; механизмы энергообеспечения; дозирование нагрузки.

Выполнение обязанностей судьи по лёгкой атлетике и инструктора при занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельная тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях.

№	Тема урока	Дата
1	ИТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Дозирование нагрузки при беге. Длительный бег до 20 минут (развитие выносливости).	
2	Низкий старт (совершенствование). Развитие быстроты. Метание мяча.	
3	Эстафетный бег (совершенствование). Развитие быстроты. Метание гранаты.	
4	Бег на дистанцию 100 метров. Контроль. Метание гранаты.	
5	Понятие физической культуры личности. Всесторонность развития личности, формирование здорового образа жизни. Кроссовый бег 25 минут – юноши и 20 – девушки.	
6	Прыжок в длину избранным способом (совершенствование разбега). Метания. Бег в равномерном темпе 15 и 20 минут.	
7	Соревнования в метаниях. Прыжок в длину. Развитие выносливости в	

	кроссовом беге.	
8	Прыжок в длину. Бег в равномерном темпе 20 и 25 минут.	
9	Метание гранаты в горизонтальную цель. кроссовый бег 20 и 25 минут.	
10	Бег на дистанцию 2000 метров – девушки и 3000метров – юноши (контроль).	
11	Самостоятельная тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях. Эстафетный бег.	
12	Челночный бег 4 по 9 метров. Развитие скоростно-силовых способностей посредством прыжков и многоскоков.	
13	Челночный бег 11 по 18 метров. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели, задачи и основы содержания.	
14	Прыжок в высоту (совершенствование). Броски набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений.	
15	Соревнования по прыжкам в высоту.	

Спортивные игры (27 часов, уроки 16-27 и 76-90).

Названия тем.

Волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приёма и передач мяча: передачи мяча двумя руками над головой, передачи за голову, у сетки, во встречных колоннах; приём мяча двумя руками снизу, приём после подачи, приём одной рукой.

Варианты подач мяча: нижняя прямая и боковая подачи, верхняя прямая подача, подача в прыжке, подача в заданную зону площадки.

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающего удара: одиночный и двойной блок; страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия: игра в защите «углом назад», нападение из зон 2, 3, 4.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Правила игры в волейбол. Игра по правилам.

Организация и проведение игры. Судейство игры.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

№	Тема урока	Дата
16	ИТБ на занятиях спортивными играми. Повторение различных способов передвижений, комбинация из них. Передачи мяча в парах.	
17	Передачи и приём мяча в парах, передачи за голову. Повторение подач мяча. Игра по упрощённым правилам.	
18	Передачи мяча во встречных колоннах. Игровые комбинации в тройках.	
19	Верхняя прямая подача мяча и подача в прыжке. Судейство игры.	
20	Приём мяча в парах и после подачи. Учебная игра.	
21	Совершенствование передач, приёма и подач мяча. Учебная игра по правилам.	
22	Контроль за техникой передач и приёма мяча.	
23	Совершенствование элементов игры в волейбол. Учебная игра.	
24	Передача мяча у сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку и прямой нападающий удар.	
25	Блокирование нападающего удара, страховка у блока. Учебная игра.	
26	Тактика игры в защите «углом назад».	
27	Применение тактических действий в учебной игре.	

Гимнастика с элементами акробатики (21 час, уроки 28-48)

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения с партнёром, упражнения на гимнастической стенке. Комбинация упражнений с обручами.

Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, опорные прыжки (содержание комбинаций прилагается).

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Лазание по шесту без помощи ног и на скорость (юноши).

ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

№	Тема урока	Дата
28	ИТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения на гимнастической стенке.	
29	Акробатические упражнения: кувырки, мост, переворот боком. Подъём переворотом в упор на верхней жерди р/в брусьев.	
30	Строевые упражнения: повороты в движении, перестроения. Комбинация упражнений на гимнастическом бревне.	
31	Комбинация акробатических упражнений. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
32	Упражнения в паре с партнёром. Комбинация упражнений на р/в брусьях.	
33	Комбинация упражнений на брусьях. Повторение комбинации упражнений на бревне.	
34	Упражнения с обручами. Повторение упражнений на брусьях.	
35	Опорный прыжок ноги врозь через коня в ширину. Комбинация из акробатических упражнений.	
36	Комбинация из акробатических упражнений. Контроль.	
37	Подъём в упор силой на перекладине (юноши). Толчком двух ног подъём переворотом в упор на верхней жерди (девушки).	
38	Комбинация упражнений на перекладине (юноши).	
39	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши).	
40	Опорный прыжок углом через коня в ширину (девушки).	
41	Повторение комбинаций на гимнастических снарядах.	
42	Гимнастическое многоборье. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	
43	Выполнение комбинаций на гимнастических снарядах. Контроль.	
44	Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	
45	Развитие физических способностей в круговой тренировке.	
46	Развитие силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	
47	Проведение занятий с младшими школьниками. Лазание по шесту без помощи ног и на скорость (юноши).	
48	Развитие координационных и кондиционных способностей при прохождении полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.	

Лыжная подготовка (27 часов, уроки 49-75)

Техника безопасности при занятиях лыжами, первая помощь при травмах и обморожениях. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъёмов и препятствий.

Прохождение дистанции до 5 километров (девушки) и до 6 километров (юноши).

Пройденный в предыдущих классах материал: совершенствование техники попеременных и одновременных ходов, конькового хода, техники преодоления подъёмов и спусков; повороты на спусках и различные виды торможения.

№	Тема урока	Дата
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
50	Повторение техники классических ходов на учебном круге.	
51	Правила проведения самостоятельных занятий на лыжах. Особенности физической подготовки лыжника.	
52	Повторение конькового хода.	
53	Прохождение дистанции 4 километра (девушки) и 5 километров (юноши).	
54	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований по лыжным гонкам.	
55	Преодоление подъёмов скользящим и ступающим шагом.	
56	Прохождение дистанции 4 километра (девушки) и 5 километров (юноши).	
57	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов на учебном круге; Переход с одновременных ходов на попеременные.	
58	Преодоление подъёмов «ёлочкой».	
59	Прохождение дистанции до 5 (6-юноши) километров (по самочувствию).	
60	Переход с одновременных ходов на попеременные: совершенствование техники конькового хода.	
61	Преодоление препятствий на лыжах. Повторение техники спусков, поворотов и торможения при спуске.	
62	Развитие выносливости при передвижении по дистанции в течении 40 минут.	
63	Преодоление подъёмов скользящим и ступающим шагом.	
64	Совершенствование изученных элементов техники при передвижении по кругу	
65	длиной 200 метров с различным рельефом местности. Прохождение дистанции до 5 (6-юноши) километров.	
66	Переход с хода на ход и преодоление подъёмов на учебном круге.	
67	Контроль за освоением техники перехода с хода на ход и преодоления подъёмов	
68	на учебном круге. Развитие выносливости.	
69	Правила соревнований и тактика лыжных гонок.	
70	Контроль за развитием выносливости в соревнованиях на дистанции 2	
71	километра (девушки) и 3 километра (юноши).	
72	Совершенствование техники конькового хода.	
73	Развитие выносливости при передвижении по пересечённой местности на	
74	лыжах. Повторение элементов горнолыжной техники.	
75	Прохождение дистанции до 5 (6-юноши) километров.	

Спортивные игры (уроки 76-90)

№	Тема урока	Дата
76	Волейбол. Повторение передач и нападающего удара. Одиночное и двойное блокирование, страховка у блока. Игровые задания в тройках.	
77	Правила игры в волейбол. Игровые задания в тройках. Игра по правилам.	

78	Нападающий удар из зон 2 и 4. Приём мяча после удара. Тактические действия в нападении.	
79	Применение нападающего удара и блокирования в учебной игре.	
80	Подачи мяча в заданную зону. Приём мяча после подачи. Игра в защите «углом назад».	
81	Повторение различных вариантов подач. Тактические действия в учебной игре.	
82	Подача мяча в заданную зону. Контроль.	
83	Совершенствование изученных элементов волейбола и тактических действий в учебной игре.	
84	Баскетбол. Комбинации из элементов техники передвижений. Повторение передач, ловли и ведения мяча. Игра по упрощённым правилам.	
85	Броски мяча с места и в движении. Комбинация из освоенных элементов. Игра в баскетбол по правилам.	
86	Ведение и бросок мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	
87	Действия против игрока с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча. Учебная игра.	
88	Совершенствование технических приёмов баскетбола. Применение их в учебной игре.	
89	Контроль за освоением технических элементов игры в баскетбол. Судейство игры.	
90	Варианты тактических действий в учебной игре.	

Легкая атлетика (уроки 91-102)

№	Тема урока	Дата
91	Совершенствование низкого старта. Развитие выносливости.	
92	Метание гранаты. Развитие быстроты.	
93	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Беговые эстафеты на коротких отрезках.	
94	Бег на дистанцию 100 метров: контроль. Метание гранаты в цель.	
95	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование метаний.	
96	Механизмы энергообеспечения; дозирование нагрузки. Совершенствование метаний.	
97	Метание гранаты на дальность: контроль. Прыжок в длину.	
98	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в равномерном темпе 20 и 25 минут.	
99	Выполнение обязанностей судьи по лёгкой атлетике и инструктора при занятиях с младшими школьниками. Бег в равномерном темпе 20 и 25 минут.	
100	Кроссовый бег по пересечённой местности.	
101	Соревнования по бегу на дистанцию 2000 метров.	
102	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельные занятия. Задание на каникулы.	