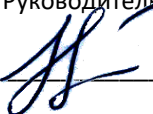
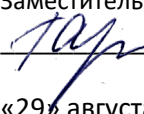



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ ГОРОДА МАРКСА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

<b>«Рассмотрено»</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Утверждаю»</b>
Руководитель ШМО  /Базарова Н. Д./ Протокол № 1 от «29 » августа 2018 г.	Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ «29» августа 2018г.	Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» сентября 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА**

**«Физическая культура 10 класс»**

Составитель РП:

Черапкина С. Б.

учитель 1 категории

учитель физической культуры

г. Маркс

2018-2019 учебный год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана для 10 класса в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно – методическими документами:

- Федеральный закон N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный базисный учебный план (утвержден приказом Министерства образования России от 9.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»)
- Региональный базисный учебный план (утверждён приказом министерства образования Саратовской области от 06.12.2004г. № 1089 «Об утверждении регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Саратовской области, реализующих программы общего образования»)
- Примерная программа среднего общего образования Физическая культура 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2012 год.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
- Программа Физическая культура. 10-11 классы. М. Просвещение 2014 год под общей редакцией В.И.Ляха

### **Цели и задачи изучения учебного предмета**

***формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и корригирующей направленностью:***

- развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости), воспитание гибкости, совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;
- формирование мотивации ценностного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями ритмической гимнастики (девушки) и прикладной физической подготовки на базе легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, лыжных гонок, волейбола, баскетбола;
- освоение знаний об использовании занятий физической культурой для ведения здорового образа жизни, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной и авторской программами**

Часы резервного времени (4 часа) выделены из вариативной части содержания программы.

Рабочая программа включает уроки для проведения мониторинга ГТО физического развития обучающихся.

### **Особенности организации учебной деятельности :**

<b>Образовательные технологии</b>	<b>Формы организации учебной деятельности</b>	<b>Методы и приёмы обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здоровье-сберегающие</li> <li>• Игровые технологии</li> <li>• Технология дифференцированного обучения</li> <li>• личностно-развивающие образовательные технологии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• групповая</li> <li>• индивидуальная</li> <li>• фронтальная</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• словесный</li> <li>• наглядный</li> <li>• практический</li> </ul>

**Используемый УМК:**

<b>Состав УМК для реализации рабочей программы:</b>			
Автор	Название	Издательство	Год
В.И.Лях, А.А.Зданевич,Г.Б.Мейксон	Учебник Физическая культура 10-11 классы	М: «Просвещение»	2007г.
В.И. Лях, А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания10-11классы	М: «Просвящение»	2014г.

**Формы контроля:** стартовый, текущий, рубежный, итоговый

Уровень контроля	Вид контроля	
	Зачет	Диагностика ГТО
Урочный	13	1
Административный		2
Всего	13	3

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Таким образом, каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает в себя знания о взаимосвязи физической культуры и здорового образа жизни, об оздоровительных системах физического воспитания, о сущности спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки в объеме 6-ти часов в год.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в объеме 6-ти часов в год. Основным содержанием учебных тем раздела является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя такие темы как «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой», «Упражнения в системе занятий спортивной подготовкой». Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания (93 часа) и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников

### III. Место учебного предмета в учебном плане:

<b>Образовательная область</b>	<b>Название предмета</b>	<b>За счёт каких часов реализуется</b>	<b>Сроки реализации программы</b>	<b>Количество часов в год</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
Физическая культура и ОБЖ	Физическая культура	Федеральный компонент	2018-2019 уч. год	105час.	3часа

## **IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

### **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 занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, 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;

**Демонстрировать:**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60



## V. Содержание учебного предмета

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	Межпредметные связи
1. Знания физической культуре	2ч.	Историческое развитие физической культуры в России (в СССР), особенности развития избранного вида спорта. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью	История, Биология, ОБЖ
2. Способы физкультурной деятельности	2ч.	Организация самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;  Составление и проведение комплекса ритмической гимнастики	История, Биология, ОБЖ
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.  Индивидуальный двигательный режим, физические упражнения для поддержания оптимального уровня индивидуальной работоспособности	История, Биология, ОБЖ
4. Лёгкая атлетика	25ч.	Беговые упражнения; бег 60 и 100 метров; 500 и 1000 метров. Прыжковые упражнения; прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты 300гр.	История, Биология, ОБЖ

5. Гимнастика с основами акробатики	20ч.	Комплекс упражнений на развитие гибкости, координации движения Акробатические комбинации. Опорный прыжок через коня боком. Комплекс ритмической гимнастики. Комбинация упражнений на бревне.	История, Биология, ОБЖ
6. Лыжная подготовка	16ч.	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъемы, торможение.	История, Биология, ОБЖ
7. Спортивные игры	36ч.	Тактические действия. Владение мячом. Организация и судейство игр. Двусторонняя игра. Защита и нападение.	История, Биология, ОБЖ
8. Кроссовая подготовка	4ч		

**Календарно – тематическое планирование ( 10 класс)**

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
1.	<b>Лёгкая атлетика:</b> Вводный урок. Техника безопасности на уроках л\а. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.		Тех. Безоп. на занятиях л/а	5.09	
2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Прыжок в длину с места.		Техн. Бега на корот. дистанции	7.09	
3.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.		Бег на короткие отрезки	7.09	
4.	Низкий старт , финиширование. Развитие выносливости, бег до 6 мин.		Бег на корот. отрезки	12.09	
5.	Эстафетный бег, специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Техника эстафетного бега.	14.09	
6.	Бег 100м на результат. Эстафетный бег.		Бег до 10 мин	14.09	
7	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.		Техника прыжка в длину.	19.09	
8	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег.		Челночный бег	21.09	
9	Прыжок в длину на результат.		Бег до 10 мин	21.09	
10	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	26.09	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
11	<b>Спортивные игры:</b> Техн. Безоп. На уроках по бадминтону. Обучение основам бадминтона.		Тех. Без. На уроках по бадминтону.	28.09	
12	История бадминтона. Набивание волана. Челночный бег.		Челночный бег	28.09	
13	Набивание волана. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		Упражнения на пресс	3.10	
14	Набивание волана на месте и в движении.		Выпрыгивания из полного присяда	5.10	
15	Учётный урок. Набивание волана на количество раз.		Перемещения приставными шагами	5.10	
16	Стойки и перемещения. Ведение мяча.		Бег до 5 мин	17.10	
17	Стойки и перемещения. Ведение мяча. Передача мяча.		Отжимания от пола	19.10	
18	Ведение и передача мяча. броски по кольцу.		Прыжки на скакалке	19.10	
19	Ведение передача мяча в парах и тройках.		Бег до 5 мин.	24.10	
20	Передача мяча, броски. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		Правила игры баскетбол	26.10	
21	Передача мяча, броски. Нападение быстрым прорывом.		Правила игры баскетбол	26.10	
22	Правила игры б\б. Передача мяча. Броски. Нападение. Быстрым прорывом.		Техника выполнения бросков	30.10	
23	Передача мяча, броски двумя руками. Учебная игра б\б.		Бег на короткие отрезки	2.11	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
24	Стойки и перемещения. Ведение мяча.		Выпрыгивания из полного приседа	2.11	
25	Броски двумя руками. Учебная игра б/б.		Правила игры баскетбол	7.11	
26	<b>Гимнастика:</b> Техн.без. на уроках гимнастики. Упражнения ОРУ. Повороты в движении.		Техн. Безо-пасности на уроках гим-ки.	9.11	
27	ОРУ с предметами. Подтягивание на низкой перекладине.		Комплекс ОРУ	9.11	
28	Строевые приёмы. Развитие силы и ловкости.		Строевые приёмы	14.11	
29	Повороты. ОРУ с предметами. Упражнения на пресс.		ОРУ с предметами	16.11	
30	Повороты в движении. Вис подтягивание.		подтягивание	16.11	
31	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа. Базовые шаги аэробики. Отжимание на брусьях.		Комплекс силовой гимнастики	28.11	
32	Строевые приёмы. Упражнения на гимнастической скамейке. Держание угла на параллельных брусьях.		Упражнения на равновесие	30.11	
33	Строевые приёмы упражнения на гимнастической скамейке. равновесие.		Упражнения на равновесие	30.11	
34	Упражнения акробатики. Опорный прыжок.		Акробатические упражнения	5.12	
35	Строевые и акробатические упражнения. Прыжки на скакалке.		Прыжки на скакалке	7.12	
36	Акробатические упражнения. Отжимания на брусьях.		Отжимания от пола	7.12	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
37	Развитие координационных способностей. Наклон из положения стоя.		Упражнения на развитие координации	12.12	
38	Строевые приёмы. Упражнения на равновесие.		Упражнения на пресс	14.12	
39	Упражнения на пресс. Отжимания от пола.		Акробатические упражнения	14.12	
40	Держание угла на брусьях (м). акробатика (д).		Комплекс ОРУ	19.12	
41	Комплекс акробатических упражнений.		Комплекс силовой гимнастики	21.12	
42	Развитие координационных способностей. Упражнения на пресс		Упражнения на пресс	21.12	
43	Упражнения на гибкость. Комплекс атлетической гимнастики.		Комплекс атлетической гимнастики	26.12	
44	<b>Лыжная подготовка:</b> Тех.без. на уроках лыжной подготовки.		Техн. Безоп. на уроках лыжной подготовки	28.12	
45	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		Бег на лыжах	28.12	
46	Бег 20 мин.на лыжах. Преодоление препятствий. Техника выполнения конькового хода.		Бег на лыжах	9.01	
47	Ходьба на лыжах. ОРУ. Развитие выносливости.		Бег на лыжах	11.01	
48	Бег 20 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		Бег на лыжах	11.01	
49	Ходьба на лыжах. Преодоление препятствий.		Бег на лыжах	16.01	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
50х	Бег 2000м на лыжах на результат. Повороты на месте.		Бег на лыжах	18.01	
51	Развитие выносливости. Спуски и подъёмы .		Бег на лыжах	18.01	
52	Бег 20 мин. Коньковый ход		Бег на лыжах	23.01	
53	Развитие выносливости. Техника ходов.		Бег на лыжах	25.01	
54	Разучивание техники лыжных ходов.		Бег на лыжах	25.01	
55	Спуски и подъёмы. Ходьба на лыжах.		Бег на лыжах	30.01	
56	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости.		Бег на лыжах	1.02	
57	<b>Спортивные игры:</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Техн. Без. На спортивных играх.		Техн. Без. На спортивных играх.	1.02	
58	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу.		Правила игры волейбол	6.02	
59	Нижняя прямая подача. Позиционное нападение.		Прыжки на скакалке	8.02	
60	Перемещения. Передача мяча сверху и снизу.		Упражнения на пресс	8.02	
61	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.		Бег на короткие отрезки	13.02	
62	Перемещения приём мяча сверху и снизу.		Правила игры в/б	15.02	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
63	Развитие скоростно-силовых качеств.		Прыжки на скакалке	15.02	
64	Верхняя прямая подача. Игра в\б.		Техника выполнения подачи	27.02	
65	Прямой нападающий удар.		Техника выполнения подачи	1.03	
66	Перемещения. Упражнения в группах с мячами.		Челночный бег	1.03	
67	Верхняя подача и прямой нападающий удар.		Перемещения на разные отрезки	6.03	
68	Верхняя и нижняя передачи в парах. Учебная игра в\б.		Правила игры в\б	8.03	
69	Передача мяча. Верхняя прямая подача.		перемещения	8.03	
70	Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.		Тактические приёмы	13.03	
71	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар.		Тактические приёмы	15.03	
72	Прямой нападающий удар. Развитие скор. силовых качеств.		Отжимания от пола	15.03	
73	Сочетание приёмов: передача мяча, приём, нападающий удар.		Упражнения на пресс	20.03	
74	Позиционное нападение со сменой мест.		Расстановка игроков	22.03	
75	Баскетбол: стойки и перемещения, ведение мяча.		Правила игры б/б	22.03	
76	Передача мяча различными способами. Броски двумя руками.		Техника передачи мяча	27.03	



Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
77	Позиционное нападение со сменой мест.		Расстановка игроков	29.03	
78	Ведение с различным отскоком. Передача мяча в движении.		Технические приёмы.	29.03	
79	Ведение. Передача мяча, броски. Учебная игра б\б.		Технические приёмы.	3.04	
80	Нападение быстрым прорывом.		Технические приёмы.	5.04	
81	Перемещения. Упражнения в парах и тройках с мячами.		перемещения	5.04	
82	Развитие координационных способностей.		Правила игры б/б	17.04	
83	<b>Кроссовая подготовка:</b> Тех. Без. На уроках л\а. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		Тех. Без. На уроках л\а.	19.04	
84	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.		Бег до 10 мин	19.04	
85	Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике		Бег до 10 мин	24.04	
86	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости		Бег до 10 мин	26.04	
87	<b>лёгкая атлетика</b> Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.		Бег на короткие отрезки	26.04	
88	Прыжок в длину с разбега, с 11–13 шагов разбега. Челночный бег.		Техника прыжка в длину с разбега	1.05	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки		Прыжки на скакалке	3.05	
90	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		Техника прыжка в длину	3.05	
91	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега на точность и на дальность.		Техника метания	8.05	
92	Техника метания гранаты на дальность. Развитие выносливости.		Техника метания	10.05	
93	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание в цель.		Техника метания	10.05	
94	Изучение правил игры «лапта»Изучение техники ударов по мячу, ускорения и пробежки,		Правила игры лапта	15.05	
95	Ловля мяча с лёта, броски малого мяча по движущейся цели.		Правила игры лапта	17.05	
96	Ускорения на разные отрезки. Техника ударов по мячу, ловля мяча с лёта.		Правила игры лапта	17.05	
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Пробная игра.		Бег на корот-кие отрезки	22.05	
98	Ускорения на разные отрезки. Челночный бег.		Челночный бег	24.05	
99	Броски по движущейся цели. Ловля мяча слёта. Игра «лапта».		Бег до 10 мин.	24.05	
100	Броски по движущейся цели. Ловля мяча слёта. Игра «лапта».		Правила игры лапта	29.05	
101	Бег на результат 100 м		Бег на корот-кие отрезки	31.05	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
102	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры		Бег до 10 мин.	31.05	
103	Прыжок в длину на результат. Развитие прыгучести.		Упражнения на пресс		
104	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей <b>Резервный урок</b>		Прыжки на скакалке		
105	Подведение итогов года. Чествование спортсменов класса. <b>Резервный урок.</b>		плавание		