Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Заполосная средняя общеобразовательная школа Зерноградского района

Утверждена

приказом от 29.08.2017г. №240

Директор МБОУ Заполосной СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Шевченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

Уровень: среднее общее образование, 10 класс

Количество часов: 104 часа

Учитель: Ольшанский Вячеслав Викторович

**Раздел I**

**Результаты освоения учебного предмета и система оценки.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности 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 самодеятельных 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 и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки 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;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 4\*9м** | секунд | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| **Бег 100 метров** | секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | - | - | - | 10:20 | 11:15 | 12:10 |
| **Бег 3000 метров** | мин:сек | 12:40 | 13:30 | 14:30 | - | - | - |
| **Прыжки в длину с места** | см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | кол-во раз | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклон вперед из положения сидя** | см | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** | кол-во раз | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **Прыжки на скакалке, за 30 секунд** | кол-во раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:**

**Челночный бег 4\*9м**   
Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.   
  
**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**   
Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.   
  
**Подъем туловища за 1 мин из положения лежа**   
Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).   
  
**Наклон вперёд из положения сидя**   
Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центровой линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Раздел № II

Содержание учебного предмета.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | **Содержание линии** | **Зачёт** |
| 1 | Основы знаний | 1 | **Инструктаж по технике безопасности** |  |
| 2 | **Знания о физической культуре** | В процессе урока | **Знания о физической культуре – в процессе урока**  Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  **Способы физкультурной деятельности**  Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.  Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития  организма школьников. |  |
| 3 | **Физическое совершенствование:**  **Гимнастика с основами акробатики** | 17 | ***Гимнастика с основами акробатики (17 часов)***  *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.  *Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.  *Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).  *Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.  *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).  *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. | 13.12 |
| 4 | **Легкая атлетика** | 44 | ***Легкая атлетика (44 часа)***  *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.  *Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.  *Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..  *Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.  *Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега. | 28.09  29.01  23.04  30.05 |
| 5 | ***Спортивные игры***  **Баскетбол** | 25 | ***Баскетбол (25часов):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 25.10  19.03 |
| 6 | **Волейбол** | 17 | ***Волейбол (17часов)*** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | 28.12  23.05 |
|  | Количество уроков в неделю | 3 |  |  |
|  | Количество учебных недель | 35 |  |  |
|  | Итого | 104 |  |  |

**Раздел № III**

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса(3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование** **раздела программы**. **Тема** **урока** | | **Кол – во**  **часов** | **Дата проведения** | |
| **планируемая** | **фактическая** |
| 1 | **I полугодие**  Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | 04.09 |  |
| 2 | ***Легкая атлетика***  ***(15ч)*** | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон  Спринтерский бег | 1 | 06.09 |  |
| 3 |  | Высокий старт | 1 | 07.09 |  |
| 4 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | 11.09 |  |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | 13.09 |  |
| 6 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | 14.09 |  |
| 7 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание | 1 | 18.09 |  |
| 8 |  | Метание мяча  на дальность. | 1 | 20.09 |  |
| 9 |  | Метание мяча  на дальность. | 1 | 21.09 |  |
| 10 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки | 1 | 25.09 |  |
| 11 |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 27.09 |  |
| 12 |  | Прыжок в длину с разбега. **Зачёт.** | 1 | 28.09 |  |
| 13 |  | Длительный бег на выносливость | 1 | 02.10 |  |
| 14 |  | Развитие силовой выносливости | 1 | 04.10 |  |
| 15 |  | Преодоление препятствий | 1 | 05.10 |  |
| 16 |  | Переменный бег | 1 | 09.10 |  |
| 17 | ***Баскетбол***  ***(8ч)*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 11.10 |  |
| 18 |  | Ловля и передача мяча. | 1 | 12.10 |  |
| 19 |  | Ведение мяча | 1 | 16.10 |  |
| 20 |  | Ловля и передача мяча. | 1 | 18.10 |  |
| 21 |  | Ловля и передача мяча. | 1 | 19.10 |  |
| 22 |  | Бросок мяча | 1 | 23.10 |  |
| 23 |  | Бросок мяча. **Зачёт.** | 1 | 25.10 |  |
| 24 |  | Тактика свободного нападения | 1 | 26.10 |  |
| 25 | **Гимнастика**  (**17ч)** | СУ. Основы знаний | 1 | 08.11 |  |
| 26 |  | Развитие силовых способностей | 1 | 09.11 |  |
| 27 |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 13.11 |  |
| 28 |  | Акробатические упражнения | 1 | 15.11 |  |
| 29 |  | Развитие гибкости | 1 | 16.11 |  |
| 30 |  | Развитие гибкости | 1 | 20.11 |  |
| 31 |  | Упражнения в висе и упорах. | 1 | 22.11 |  |
| 32 |  | Развитие силовых способностей | 1 | 23.11 |  |
| 33 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 27.11 |  |
| 34 |  | Развитие силы | 1 | 29.11 |  |
| 35 |  | Совершенствование силовых качеств | 1 | 30.11 |  |
| 36 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 04.12 |  |
| 37 |  | Упражнения в висе и упорах. | 1 | 06.12 |  |
| 38 |  | Развитие силовых способностей | 1 | 07.12 |  |
| 39 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 11.12 |  |
| 40 |  | Развитие скоростно-силовых способностей**. Зачёт.** | 1 | 13.12 |  |
| 41 |  | Совершенствование скоростно-силовых способностей. | 1 | 14.12 |  |
| 42 | ***Волейбол***  ***(*7ч)** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 18.12 |  |
| 43 |  | Прием и передача мяча. | 1 | 20.12 |  |
| 44 |  | Прием и передача мяча. | 1 | 21.12 |  |
| 45 |  | Нижняя подача мяча. | 1 | 25.12 |  |
| 46 |  | Совершенствование  нижней прямой подачи мяча | 1 | 27.12 |  |
| 47 |  | Нападающий удар (н/у**.). Зачёт.** | 1 | 28.12 |  |
| 48 | **2полугодие** | Развитие выносливости | 1 | 10.01 |  |
| 49-50 | **Лёгкая атлетика**  **(11ч)** | Развитие выносливости, морально-  волевых качеств | 2 | 11.01  15.01 |  |
| 51 |  | Длительный бег | 1 | 17.01 |  |
| 52-53 |  | Развитие выносливости. | 2 | 18.01  22.01 |  |
| 54 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | 24.01 |  |
| 55-56 |  | Кроссовая подготовка. **Зачёт.** | 2 | 25.01  29.01 |  |
| 57 |  | Развитие выносливости | 1 | 31.01 |  |
| 58 |  | Кроссовая подготовка | 1 | 01.02 |  |
| 59 |  | Длительный бег, оздоровительный бег | 1 | 05.02 |  |
| 60-61 | **Баскетбол**  **(17ч)** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 07.02  08.02 |  |
| 62 |  | Ловля и передача. Бросок мяча | 1 | 12.02 |  |
| 63-64 |  | Бросок мяча  Ловля и передача | 2 | 14 .02  15.02 |  |
| 65 |  | Бросок мяча в движение  (2 шага, наском на две ноги) | 1 | 19.02 |  |
| 66-67 |  | Штрафной бросок, подбор и добивание мяча | 2 | 21.02  22.02 |  |
| 68 |  | Прием и передача мяча в движение | 1 | 26.02 |  |
| 69-70 |  | Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | 2 | 28.02  01.03 |  |
| 71 |  | Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | 1 | 05.03 |  |
| 72-73 |  | Прыжок в длину с  места, разбега. | 2 | 07.03  12.03 |  |
| 74 |  | 2х-сторонняя  учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров | 1 | 14.03 |  |
| 75-76 |  | 2х-сторонняя  учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров. **Зачёт.** | 2 | 15.03  19.03 |  |
| 77 | **Лёгкая атлетика**  **(13ч)** | Инструктаж по т/б | 1 | 21.03 |  |
| 78-79 |  | Прыжок в длину с  места, разбега. | 2 | 22.03  02.04 |  |
| 80 |  | Прыжок в длину с  места, разбега. | 1 | 04.04 |  |
| 81-82 |  | Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости | 2 | 05.04  09.04 |  |
| 83 |  | Скоростной, спринторский  бег | 1 | 11.04 |  |
| 84-85 |  | Скоростно-силовые качества | 2 | 12.04  16.04 |  |
| 86 |  | Метания | 1 | 18.04 |  |
| 87-88 |  | Метания. **Зачёт.** | 2 | 19.04  23.04 |  |
| 89 |  | Бег на выносливость | 1 | 25.04 |  |
| 90-91 | **Волейбол**  **(10ч)** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 26.04  30.04 |  |
| 92 |  | Прием и передача мяча. | 1 | 02.05 |  |
| 93-94 |  | Нижняя, верхняя подача мяча. | 2 | 03.05  07.05 |  |
| 95 |  | Нападающий удар (н/у.). | 1 | 10.05 |  |
| 96-97 |  | 2х-сторонняя  учебная игра | 2 | 14.05  16.05 |  |
| 98-99 |  | 2х-сторонняя  учебная игра. **Зачёт.** | 2 | 17.05  21.05 |  |
| 100 | **Лёгкая атлетика**  **(5ч)** | Скоростной, спринторский  бег | 1 | 23.05 |  |
| 101 |  | Скоростно-силовые качества | 1 | 24.05 |  |
| 102 |  | Метания | 1 | 28.05 |  |
| 103 |  | Метание мяча на дальность. **Зачёт.** | 1 | 30.05 |  |
| 104 |  | Эстафета. Подведение итогов. | 1 | 31.05 |  |