



**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА ПРИ
ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ КОРЕЯ**

РАССМОТРЕНО: Председатель МО  / Севостьянова В.С. / от "29" августа 2017г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР  / Провоторов С.И. / от "29" августа 2017г.	УТВЕРЖДЕНО: Директор школы  Наконечный Н.В. / от "31" августа 2017г.
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

"Физкультура"

10 класс

102 часа

Программу составил:

учитель физкультуры

Некрасов И.В.

первая квалификационная категория

2017г., Сеул

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре.
2. Примерной программы среднего общего образования по физической культуре.
3. Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»././Под редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.

УМК: Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.«Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы». - М.: Просвещение, 2014.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа

Выполнять двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки; выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое

поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.
- по сочетанию упражнений с музыкальным сопровождением.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результата.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 - 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

1. «Основы знаний о физкультурной деятельности»,
2. «Способы физкультурной деятельности»,
3. «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),

мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.).

Раздел «Основы знаний о физкультурной деятельности» включает в себя знания об основах массажа и самомассажа, профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» способствует формированию оздоровительных и профессионально-корректирующих навыков.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя три подраздела:

- «Общая физическая подготовка», где продолжается развитие двигательных способностей средствами базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики) и
- технико-тактическая подготовка, где происходит освоение технико-тактических действий в легкой атлетике, спортивных играх и гимнастике,
- специальная подготовка в спортивно-оздоровительном виде, где происходит освоение сложных двигательных умений и навыков прикладной ориентации.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 10 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Наименование раздела	10 класс	
		Всего часов	Зачеты
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Легкая атлетика	18	4
3.	Кроссовая подготовка	10	2
4.	Спортивные игры	41	7
	4.1 Волейбол	12	
	4.2 Футбол	11	
	4.3 Баскетбол	18	
5.	Плавание	21	
6.	Гимнастика	12	2
	Итого	102	15

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре,
10 класс**

Дата	№ ур ^о -ка	Название раздела, темы, темы урока	Количество часов	Формы контроля
Легкая атлетика			12	
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт.		
	2	Спринтерский бег. Стартовый разгон.		
	3	Спринтерский бег. Финиширование.		
	4	Спринтерский бег. Бег на результат.		Зачет
	5	Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег.		
	6	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		Зачет
	8	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	9	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	10	Метание спортивной гранаты на дальность.		
	11	Метание спортивной гранаты на дальность.		Зачет.
	12	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.		
Кроссовая подготовка			6	
	13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		
	14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		
	15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		
	16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		
	17	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		
	18	Бег по пересеченной местности на результат. Развитие выносливости.		Зачет.
Спортивные игры			18	
	19	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка, передвижение, остановка игрока. Верхняя передача мяча в парах.		
	20	Стойка, передвижение, остановка игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча снизу. Нападающий удар.		
	21	Стойка, передвижение, остановка игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча снизу. Нападающий удар.		
	22	Стойка, передвижение, остановка игрока. Верхняя передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу. Учебная игра.		
	23	Стойка, передвижение, остановка игрока. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		Зачет

24	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.		
25	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.		
26	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.		Зачет
27	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча. Учебная игра.		
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча. Блокирование. Учебная игра.		
29	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча. Блокирование. Учебная игра.		Зачет
30	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча. Блокирование. Нападение. Учебная игра.		
31	Инструктаж по Т/Б. Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры.		
32	Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры		
33	Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры.		
34	Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры.		
35	Техника удержания игрока с мячом в защите. Учебная игра.		
36	Удар по воротам в разные точки. Учебная игра.		
Плавание		21	
37	Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование техники плавания способом кроль.		
38	Совершенствование техники плавания способом кроль. Водное поло		
39	Совершенствование техники плавания способом кроль. Водное поло.		
40	Совершенствование техники плавания способом кроль. Водное поло.		
41	Совершенствование стартового прыжка проныривания. Прикладное плавание. _____		
42	Совершенствование стартового прыжка проныривания. Прикладное плавание.		
43	Плавание на боку, транспортировка пострадавшего. Водное поло.		

	44. Плавание на боку, транспортировка пострадавшего. Водное поло.		
	45. Равномерное плавание избранным способом с координацией дыхания.		
	46. Равномерное плавание избранным способом с координацией дыхания.		
	47. Плавание способом кроль на спине. Повороты в воде. Водное поло.		
	48. Плавание способом кроль на спине. Повороты в воде. Водное поло.		
	49. Плавание способом кроль на спине. Повороты в воде. Водное поло.		
	50. Совершенствование техники плавания способом брасс. Водное поло.		
	51. Совершенствование техники плавания способом брасс. Водное поло.		
	52. Совершенствование техники плавания способом «дельфин». Водное поло.		
	53. Совершенствование техники плавания способом «дельфин». Водное поло.		
	54. Совершенствование техники плавания способом «дельфин». Водное поло.		
	55. Совершенствование техники плавания способом «дельфин». Водное поло.		
	56. Эстафетное плавание разными способами.		
	57. Эстафетное плавание разными способами.		
	Гимнастика	12	
	58. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
	59. Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
	60. Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
	61. Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
	62. Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
	63. Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		Зачет
	64. Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
	65. Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
	66. Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
	67. Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
	68. Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		

69	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		Зачет
Спортивные игры		23	
70	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.		
71	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.		
72	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.		
73	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.		
74	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.		
75	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.		
76	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Зонная защита.		
77	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Зонная защита.		
78	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		Зачет
79	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
80	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		Зачет
81	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
82	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
83	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		Зачет
84	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		

85	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
86	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.		
87	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.		Зачет
88	Инструктаж по Т/Б. Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры. Тактика свободного нападения.		
89	Совершенствование тактических приемов игры. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		
90	Тактика игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра.		
91	Тактика игры. Техника удержания игрока с мячом в защите. Учебная игра.		
92	Тактика игры. Удар по воротам в разные точки. Учебная игра.		
Кроссовая подготовка		4	
93	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.		
94	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.		
95	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.		
96	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.		Зачет
Легкая атлетика		6	
97	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.		
99	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.		Зачет
100	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
101	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		