**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МАЛИВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Согласовано»***  ***Зам. директора по учебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Михеева О.Н. /***  ***«\_\_\_\_» августа 2017 года*** | ***«Утверждаю» Директор МОУ Маливская средняя общеобразовательная школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Комолова Н.В/***  ***Приказ № \_\_\_\_\_\_-од от 01.09. 2017 г.*** |

**Рабочая программа по физической культуре**

**(базовый уровень)**

**10 класс**

**Составитель: Веркин Александр Александрович,**

**учитель физической культуры**

**высшей квалификационной категории**

**Коломенский муниципальный район**

**2017 год**

Раздел 1.  **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 10 класса разработана на основе:

* Государственного образовательного стандарта-2004 среднего общего образования;
* Образовательной программы среднего общего образования МОУ Маливская средняя общеобразовательная школа;
* Авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией В.И .Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012 г.);
* Учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10 - 11 кл. под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2017 г.)

Причиной выбора авторской программы В.И. Ляха является 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. Вариативная часть программы по физической культуре составлена с учетом индивидуальных способностей детей, с особенностями традиций школы и реализацией ее в 10 классе.

Современное содержание предмета физической культуры в школе должно исходить из следующего  условий и ставить следующие **цели**:

- физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом развитии  школьников;

-физическая культура должна использоваться как средство организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;

-физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела школьника, возможности активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

- физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, чтобы использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения;

- физическая культура  должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению.

Исходя из этого можно сделать выводы насколько важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Физическая культура это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности.

Поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом, она должна быть образом жизни детей.

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

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­бимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

#### Раздел 2. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

#### Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения:

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием: - готовиться к выполнению норм и требований комплекса ГТО (5 ступень).

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м (сек.) | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см.) | 215 | 170 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине перекладинею пеперекладине.ффф пперекладинеперекладине.Ппе | 10 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | 50 | 40 |
| К выносливости | Бег 2000 м (дев.), бег 3000 м (юн.) | 13,50 | 10,00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 | |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12 | 10 |

Раздел 3. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент*.* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису и борьбе. 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 ypоков, так и отдельно один час в четверти.

в, а в рабочей программе – 12 часов. Это связано с нехваткой спортивного инвентаря.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2.** **Социально-психологические основы.**

*.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических спо­собностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой актив­ности

и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических уп­ражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни со­временного человека.

**1.4. Приемы закаливания.**

*.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

**1.5. Спортивные игры.**

*Волейбол*

*.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Настольный теннис*

*.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Футбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Борьба.**

Терминология борьбы. Самостраховка при падении на бок, спину, грудь. Приемы борьбы стоя, лежа. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Распределение часов по разделам программы.**

Базисный учебный план МОУ Маливской средней общеобразовательной школы предусматривает обязательное изучение физической культуры в 10 классе. На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса отражает инвариантную часть - 3 часа - из федерального компонента.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы, раздела** | **Количество часов** | | **Контрольные работы** | **Творческие работы** |
| **в авторской программе** | **в рабочей программе** |
| **1** | **Базовая часть** | **84** | **75** |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |  |  |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | 21 |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 12 |  |  |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 18 | 18 |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |  |  |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **18** | **24** |  |  |
| 2.1 | Баскетбол. |  | 3 |  |  |
| 2.2 | Волейбол. |  | 3 |  |  |
| 2.3 | Настольный теннис |  | 9 |  |  |
| 2.4 | Футбол |  | 8 |  |  |
| 2.5 | Итоговая контрольная работа по физической культуре. |  | 1 | 1 |  |
| **3** | **Итого:** | **102** | **102** |  |  |

В базовой части содержания программы, в разделе «Гимнастика с элементами акробатики», в авторской программе прописано 18 часов, а в рабочей программе – 12 часов. Это связано с нехваткой спортивного инвентаря.

Раздел 4. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Плановые сроки проведения** | **Скорректированные сроки проведения урока** |
| **Название темы, раздела** | | | |
| 1 | ***Легкая атлетика – 15 ч.*** ТБ на занятиях легкой атлетикой (ИОТ-007-2011 г). Доврачебная помощь при травмах | 01.09 |  |
| 2 | Бег в равномерном темпе до 25 мин. | 04.09 |  |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 25 мин. | 07.09 |  |
| 4 | Бег в переменном темпе до 25 мин. | 08.09 |  |
| 5 | Высокий старт. | 11.09 |  |
| 6 | Низкий старт. | 14.09 |  |
| 7 | Стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. | 15.09 |  |
| 8 | Челночный бег. | 18.09 |  |
| 9 | Барьерный бег. | 21.09 |  |
| 10 | Эстафетный бег | 22.09 |  |
| 11 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега | 25.09 |  |
| 12 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега | 28.09 |  |
| 13 | Прыжки через препятствия на точность приземления. | 29.09 |  |
| 14 | Бег на результат - 100 метров | 02.10 |  |
| 15 | Бег на результат: юноши – 3 км., девушки – 2 км. | 05.10 |  |
| 16 | ***Баскетбол – 12 ч.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 06.10 |  |
| 17 | Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. | 09.10 |  |
| 18 | Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. | 12.10 |  |
| 19 | Ведение мяча без сопротивления защитника. | 13.10 |  |
| 20 | Бросок мяча в кольцо без сопротивления защитника. | 16.10 |  |
| 21 | Бросок мяча в кольцо с сопротивлением защитника. | 19.10 |  |
| 22 | Действия против игрока без мяча и с мячом. | 20.10 |  |
| 23 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 23.10 |  |
| 24 | Индивидуальные технические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 26.10 |  |
| 25 | Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 27.10 |  |
| 26 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 09.11 |  |
| 27 | Игра по правилам. | 10.11 |  |
| 28 | ***Гимнастика – 12 ч.*** ТБ при занятиях гимнастикой. Правила самоконтроля. | 13.11 |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения с предметом (гири). | 16.11 |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения с предметом (гантели). | 17.11 |  |
| 31 | Висы и упоры: юноши - подъем в упор силой, подъём в упор переворотом. Девушки – вис на согнутых руках. | 20.11 |  |
| 32 | Висы и упоры: юноши - стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки – хватом за верхнюю жердь размахивание изгибами. | 23.11 |  |
| 33 | Висы и упоры: юноши – кувырок вперёд из стойки на плечах. Девушки – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. | 24.11 |  |
| 34 | Опорные прыжки: юноши – ноги врозь через «коня» в длину. | 27.11 |  |
| 35 | Опорные прыжки: девушки – прыжок углом через «коня» с разбега под углом к снаряду. | 30.11 |  |
| 36 | Акробатика: юноши – стойка на руках с помощью. | 01.12 |  |
| 37 | Акробатика: девушки – сед углом, стоя на коленях наклон назад. | 04.12 |  |
| 38 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. | 07.12 |  |
| 39 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног на скорость. | 08.12 |  |
| 40 | ***Элементы единоборств – 9 ч.*** ТБ на занятиях единоборствами. Приемы самостраховки при падении на бок, спину, вперед | 11.12 |  |
| 41 | Приемы борьбы лежа – переворачивание лежащего на животе захватом руки. | 14.12 |  |
| 42 | Приемы борьбы лежа – переворачивание лежащего на животе захватом ног. | 15.12 |  |
| 43 | Удержание верхом. | 18.12 |  |
| 44 | Болевые приемы (узел руки; рычаг локтя) от удержания верхом. | 21.12 |  |
| 45 | Приемы борьбы стоя – бросок через бедро. | 22.12 |  |
| 46 | Приемы борьбы стоя – бросок захватом руки под плечо. | 25.12 |  |
| 47 | Игры, эстафеты с включением элементов акробатики и бросков. | 28.12 |  |
| 48 | Схватки лежа и стоя. | 29.12 |  |
| 49 | ***Лыжная подготовка – 18 ч.*** ТБ при занятиях лыжным спортом. Правила проведения самостоятельных занятий. | 12.01 |  |
| 50 | Прохождение дистанции до 6 км. | 12.01 |  |
| 51 | ***Волейбол – 12 ч.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 15.01 |  |
| 52 | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. | 19.01 |  |
| 53 | Прохождение дистанции до 6 км. | 19.01 |  |
| 54 | Сочетание техники приема и передач мяча. | 22.01 |  |
| 55 | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. | 26.01 |  |
| 56 | Прохождение дистанции до 6 км. | 26.01 |  |
| 57 | Сочетание техники приема и передач мяча. | 29.01 |  |
| 58 | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. | 02.02 |  |
| 59 | Прохождение дистанции до 6 км. | 02.02 |  |
| 60 | Верхняя прямая подача. | 05.02 |  |
| 61 | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. | 09.02 |  |
| 62 | Прохождение дистанции до 6 км. | 09.02 |  |
| 63 | Верхняя прямая подача. | 12.02 |  |
| 64 | Преодоление подъемов. | 16.02 |  |
| 65 | Прохождение дистанции до 6 км. | 16.02 |  |
| 66 | Нападающий удар через сетку. | 19.02 |  |
| 67 | Преодоление препятствий. | 23.02 |  |
| 68 | Прохождение дистанции до 6 км. | 23.02 |  |
| 69 | Нападающий удар через сетку. | 26.02 |  |
| 70 | Преодоление подъемов и препятствий | 02.03 |  |
| 71 | Прохождение дистанции до 6 км. | 02.03 |  |
| 72 | Блокирование нападающих ударов. | 05.03 |  |
| 73 | Эстафеты с преодолением препятствий и подъемов. | 09.03 |  |
| 74 | Прохождение дистанции до 6 км. | 09.03 |  |
| 75 | Блокирование нападающих ударов. | 12.03 |  |
| 76 | Индивидуальные и групповые технические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 16.03 |  |
| 77 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 16.03 |  |
| 78 | Игра по правилам. | 19.03 |  |
| 79 | ***Настольный теннис – 9 ч.*** Удары слева и справа с вращением. | 23.03 |  |
| 80 | Удары слева и справа с вращением. | 23.03 |  |
| 81 | Прямые удары с вращением. | 05.04 |  |
| 82 | Прямые удары с вращением. | 06.04 |  |
| 83 | Подачи слева и справа с вращением. | 09.04 |  |
| 84 | Подачи слева и справа с вращением. | 12.04 |  |
| 85 | Приём ударов и подач. | 13.04 |  |
| 86 | Одиночная игра. | 16.04 |  |
| 87 | Парная игра. | 19.04 |  |
| 88 | **Итоговая контрольная работа по физической культуре** | 20.04 |  |
| 89 | ***Легкая атлетика – 6 ч.*** Длительный бег до 25 минут | 23.04 |  |
| 90 | Длительный бег до 25 минут | 26.04 |  |
| 91 | Кросс до 3 км. | 27.04 |  |
| 92 | Бег с препятствиями, по местности. | 30.04 |  |
| 93 | Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 метров. | 03.05 |  |
| 94 | Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 метров - на результат. | 04.05 |  |
| 95 | ***Футбол – 8 ч.*** Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 07.05 |  |
| 96 | Удары по мячу ногой и головой. | 10.05 |  |
| 97 | Остановка мяча ногой, грудью. | 11.05 |  |
| 98 | Ведение мяча без (с) сопротивлением защитника. | 14.05 |  |
| 99 | Игровые задания: 2:1, 2:2, 3:2. Учебная игра. | 17.05 |  |
| 100 | Тактические действия в защите. Учебная игра. | 18.05 |  |
| 101 | Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 21.05 |  |
| 102 | Игра по правилам. | 24.05 |  |

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Баскетбол - навыки и упражнения, ред. Джерри В. Краузе, Дон Мэйер, Джерри Мэйер. АСТ "Астрель", г. Москва, 2006 г

2. Волейбол - шаги к успеху, ред. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон, АСТ "Астрель", г. Москва, 2004 г.

3.Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 - 11 классов. Ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 2012 г.

4 Легкая атлетика, ред Н.Г. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н. Примакова, изд. "Физкультура и спорт", 1989 г., г. Москва.

5. Лыжный спорт, ред. И.М. Бутина, изд. "Просвещение", 1988 г., г. Москва.

6. Методические рекомендации по организации и проведению урока гимнастики в общеобразовательной школе. Части 1 и 2. Автор В.В. Дьяконов, изд. КГПИ г. Коломна, 1991 г.

7. Мини-футбол в школе, ред. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, изд. "Советский спорт", г. Москва, 2008 г.

8.Общеобразовательная программа среднего общего образования МОУ Маливской средней общеобразовательной школы

9. Спортивные игры, ред. В.Д. Ковалева, изд. "Просвещение", 1988 г., г. Москва.

10. 100 уроков САМБО, ред. Е.М. Чумакова, изд. "Фаир-Пресса", 1988 г., г. Москва.

11.Физическая культура 10-11 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений, ред. В. И. Ляха. Изд. « Просвещение», 2014 г

**Материально-техническое обеспечение**

***Место для занятий:***

Спортивный зал школы, площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола.

***Легкая атлетика:***

Яма для прыжков, мячи для метания, гранаты для метания, секундомер, флажки, грабли, лопата, рулетка, стартовые колодки.

***Гимнастика:***

Перекладина, брусья, «конь», «козел», мостик для отталкивания, маты, скамейки, «шведская» стенка, канат для лазания, палки, гири, гантели.

***Борьба:***

Маты.

***Лыжная подготовка:***

Лыжи, палки, ботинки, лыжные крепления.

***Футбол:***

Ворота, сетки для ворот, мячи, флажки. конусы.

***Спортивные игры:***

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. Конусы, манишки, свисток, секундомер, футбольные ворота, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки, сетки.