

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
города Москвы  
средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением иностранных языков № 1302

Рассмотрено на заседании Методического Совета школы  председатель МС _____ Степанова Е.В.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 1302  _____Л.А. Святун
--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета физическая культура 10 класс

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы и авторской Программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов" В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2011)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Работа осуществляется на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» В.И.Ляха, А.А.Зданевича составленной на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих практических целей:**

- - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- - приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формируются ЗАДАЧИ учебного предмета:
- - расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений и в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений;
- - расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- - развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам;
- - развитие физических качеств;
- - гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

УМК УЧИТЕЛЯ – Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», 2010 г. «Настольная книга учителя физической культуры» под редакцией Л.Б.Кофмана, М.; Физкультура и спорт, 1998, 2007

Рабочие программы: Физкультура 1-11 классы В.И.Ляха, В.И.Зданевича. авторы-составители А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И.Курьерова; изд»Учитель», Волгоград,2011

Рабочие программы: Стандарты второго поколения; Примерные программы по учебным предметам; Физическая культура 5 -9 классы; 3-е издание. М.; Просвещение, 2011

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по л/а и офп. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п.п.	Вид программного материала	количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	6
2	Волейбол	16
3	Гимнастика и ОФП	16
4	Легкая атлетика	25
5	Лыжная подготовка	24
6	Баскетбол	15
	Итого	102 часа

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **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;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

#### **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИОБРЕТЕННЫЕ ЗНАНИЯ УМЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- -подготовка 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 жизни.

#### **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,
- профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***ПРОВОДИТЬ:***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах;
- судейство по виду спорта.

***СОСТАВЛЯТЬ:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## I. ЗНАНИЯ

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание материала; логично излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание Материала программы

## II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий	Движение или отдельные его элементы выполнены не правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока
<b>1 триместр 36( час)</b>	
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.
5	Бег 100 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.(5 x 10 м)
7	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание гранаты
8	Прыжок в длину на результат.
9	Метание гранаты с места и с разбега на дальность.
10	Метание гранаты на результат.
11	Бег 2000 м.
12	Бег 1000 м на результат.
13	Зачетный урок.
<i>Волейбол (16 час)</i>	
14	Техника безопасности на уроках по волейболу.
15	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.
16	Прямой нападающий удар. Учебная игра.
17	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
18	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.
19	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
20	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.
21	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
22	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.
23	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра
24	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
25	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.
26	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.
27	Тактические приемы на волейбольной площадке.
28	Тактические приёмы на волейбольной площадке
29	Зачётный урок
30	Двусторонняя игра

	<b><i>Гимнастика и ОФП ( 5 час)</i></b>
31	Техника безопасности на уроках по гимнастике.
32	Упражнения на гимнастической лестнице (гибкость, сила)
33	ОФП (круговая тренировка)
34	Прыжковая подготовка
35	Упражнения с набивными мячами
36	Упражнения с гимнастическими палками
	<b>2 триместр (31 час)</b>
	<b><i>Гимнастика и ОФП (6 час)</i></b>
37	Упражнения для развития ловкости и координации движений
38	Упражнения с гантелями
39	ОФП (круговая тренировка)
40	Зачётный урок
41	ОФП (круговая тренировка)
42	Упражнения со скакалкой и обручем
	<b><i>Лыжная подготовка (24 час.)</i></b>
43	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
44	Попеременный двухшажный ход.
45	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы
46	Повороты переступанием в движении
47	Коньковый ход. Попеременные ходы
48	Торможение и поворот упором
49	Переход с одновременных ходов на попеременные
50	Торможение и поворот упором
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
52	Преодоление подъемов и препятствий
53	Прохождение дистанции до 7 км
54	Коньковый ход
55	Переход с одновременных ходов на попеременные
56	Преодоление подъемов и препятствий
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции
58	Коньковый ход
59	Прохождение дистанции до 8 км в переменном темпе
60	Прохождение дистанции до 8 км по пересечённой местности
61	Коньковый ход
62	Зачётный урок ( техника лыжных ходов)
63	Прохождение дистанции до 8 км в переменном темпе
64	Зачётный урок ( горнолыжная техника)
65	Коньковый ход
66	Зачётный урок ( преодоление дистанции 5 км с учётом времени)
67	Длительная лыжная прогулка до 7 км.



**Резервные уроки при t ниже 16 \*:**

1. Общая физическая подготовка ( круговая тренировка)
2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
3. Развитие быстроты.
4. Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.
5. Развитие выносливости (фартлек в зале)
6. Бег 6 мин.

**3 триместр (35 час)**

***Баскетбол (15 час.)***

- 67 Техника безопасности на уроках по баскетболу.
- 68 Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.
- 69 Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
- 70 Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
- 71 Нападение против личной защиты. Учебная игра.
- 72 Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
- 73 Оценка техники сочетания приемов: ведение, передача, бросок.
- 74 Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
- 75 Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.
- 76 Учебная игра.
- 77 Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
- 78 Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.
- 79 Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.
- 80 Нападение через центрального. Учебная игра.
- 81 Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.
- 82 Двусторонняя игра в баскетбол.
- 83 Двусторонняя игра в баскетбол.

***Гимнастика и ОФП (5 час.)***

- 84 ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
- 85 ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств (упражнения с гантелями)
- 86 Подтягивание на высокой перекладине (ю), вис на высокой перекладине (д)
- 87 Упражнения на гибкость
- 88 Круговая тренировка на развитие физических качеств.

***Легкая атлетика (13 час)***

- 89 Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.
- 90 Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).
- 91 Прыжок в высоту (переход через планку).
- 92 Прыжок в высоту с разбега на результат.
- 93 Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.
- 94 Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.
- 95 Метание гранаты на дальность на результат
- 96 Челночный бег 5 x 10 м
- 97 Бег по дистанции до 70 м
- 98 Бег 30 м с низкого старта.

99	Бег 100 м на результат.
100	Бег 1000 м.
101	Эстафетный бег 4 x 100 м
102	Итоговый урок.