

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка ………………………………………………..……3  2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»……………….6  3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»...7  4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса..……......11 |  |
|  |  |
|  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 классов составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта (2004), Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре, Основной образовательной программы МБОУ «О(с)ОШ №6», комплексной программы физического воспитания учащихся под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

* 1. **Общая характеристика учебного предмета**

Изучение физической культуры в школе направлено на повышение у учащихся скоростных, координационных, скоростно-силовых качеств, а также таких физических способностей, как выносливость и гибкость.

* 1. **Цель и задачи физического воспитания на уровне основного общего образования**

**Основной целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

**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, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Изучение физической культуры способствует решению следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей орга­низма;

- формирование культуры движений, обогащение двига­тельного опыта физическими упражнениями с общеразвиваю­щей и оздоровительной направленностью, техническими дейст­виями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здо­рового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздорови­тельной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоя­тельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, соблю­дение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

* 1. **Место учебного предмета «Физическая культура»**

Обучение на старшей ступени в открытом сменном общеобразовательном учреждении предусматривает 2 года.

В учебном плане МБОУ «О(с)ОШ № 6» в 10 классе по очно-заочной форме обучения на изучение физической культуры отведен 1 час в неделю, 35 часов в год. Авторская программа на изучение физической культуры в 10 классе предполагает 68 часов в год. Поэтому в рабочей программе 10 класса 33 часа предусмотрены для самостоятельного изучения программного материала учащимися.

Учитывая климатогеографические условия Алтайского края, отсутствие плавательных закрытых бассейнов и принимая во внимание контингент обучающихся, определен базовый вид спорта – баскетбол и увеличено количество часов на кроссовую подготовку.

* 1. **Требования к уровню подготовки учащихся 10 классов**

В результате освоения физической культуры учащийся 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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;

**демонстрировать следующий уровень физической подготовки:**

1) мальчики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Физические способности | Упражнение | Возраст, лет | Уровень | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м., с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше |
| 17 и выше | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м., с | 16 | 8,2 | 8-7,7 | 7,3 |
| 17 и выше | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 |
| 3 | Скоростно - силовые | Прыжки в длину с места, см. | 16 | 180 | 195-210 | 230 |
| 17 и выше | 190 | 205-220 | 240 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м. | 16 | 1100 | 1300 - 1400 | 1500 |
| 17 и выше | 1100 | 1300 - 1400 | 1500 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см. | 16 | 5 | 9-12 | 15 |
| 17 и выше | 5 | 9-12 | 15 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 16 | 4 | 8-9 | 11 |
| 17 и выше | 5 | 9-10 | 12 |

2) девочки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Физические способности | Упражнение | Возраст, лет | Уровень | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м., с | 16 | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 17 и выше | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м., с | 16 | 9,7 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 17 и выше | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно - силовые | Прыжки в длину с места, см. | 16 | 160 | 170 - 190 | 210 |
| 17 и выше | 160 | 170 - 190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м. | 16 | 900 | 1050 - 1200 | 1300 |
| 17 и выше | 900 | 1050 - 1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см. | 16 | 7 | 12-14 | 20 |
| 17 и выше | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 16 | 6 | 13-15 | 18 |
| 17 и выше | 6 | 13-15 | 18 |

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Классы | |
| 10  аудиторные часы | 10  часы на самост.изуч. |
| 1 | **Базовая часть** | **35** | **23** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 9 | 5 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 7 | 5 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 8 | 6 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 7 | 5 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 4 | 2 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | **10** |
| 2.1 | Спортивные игры. Баскетбол |  | 5 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка |  | 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Классы | |
| 11  аудиторные часы | 11  часы на самост.изуч. |
| 1 | **Базовая часть** | **34** | **24** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 7 | 7 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 7 | 5 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 9 | 5 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 7 | 5 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 4 | 2 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | **10** |
| 2.1 | Спортивные игры. Баскетбол |  | 5 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка |  | 5 |

1. **Тематическое планирование**

10 класс

(1 ч в неделю; 35 учебных недель)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Количество  аудиторных часов | Количество часов для самостоятельного обучения |
|  | **Легкая атлетика** | **8** | **6** |
| 1 | Спринтерский бег. Низкий старт 30м. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ | 1 |  |
| 2 | Спринтерский бег. Низкий старт до 40м. Эстафетный бег |  | 1 |
| 3 | Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. |  | 1 |
| 4 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| 5 | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | 1 |  |
| 6 | Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств |  | 1 |
| 7 | Спринтерский бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных способностей | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег |  | 1 |
| 9 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Многоскоки. Биохимические основы прыжков |  | 1 |
| 10 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Биохимические основы прыжков | 1 |  |
| 11 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | 1 |  |
| 12 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания | 1 |  |
| 13 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.  Правила соревнований по метаниям |  | 1 |
| 14 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Опрос по теории | 1 |  |
|  | **Спортивные игры** | **9** | **5** |
| 15 | Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча | 1 |  |
| 16 | Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча | 1 |  |
| 17 | Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры |  | 1 |
| 18 | Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча | 1 |  |
| 19 | Гандбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча | 1 |  |
| 20 | Гандбол. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры |  | 1 |
| 21 | Волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча | 1 |  |
| 22 | Волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча |  | 1 |
| 23 | Волейбол. Совершенствование техники подач мяча | 1 |  |
| 24 | Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры |  | 1 |
| 25 | Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 |  |
| 26 | Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча | 1 |  |
| 27 | Футбол. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом |  | 1 |
| 28 | Футбол. Совершенствование тактики игры | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **7** | **5** |
| 29 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Правила ТБ |  | 1 |
| 30 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Правила проведения самостоятельных занятий | 1 |  |
| 31 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Особенности физической подготовки лыжника |  | 1 |
| 32 | Лыжная подготовка. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |
| 33 | Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных ходов | 1 |  |
| 34 | Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках | 1 |  |
| 35 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 (6) км. Развитие физических качеств | 1 |  |
| 36 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 (6) км. Правила соревнований |  | 1 |
| 37 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 (6) км. Первая помощь при травмах | 1 |  |
| 38 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 (6) км. Первая помощь при обморожениях |  | 1 |
| 39 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 (7) км. Специально-подготовительные упражнения |  | 1 |
| 40 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 (7) км. Специально-подготовительные упражнения | 1 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **7** | **5** |
| 41 | Гимнастика. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Инструктаж по ТБ | 1 |  |
| 42 | Гимнастика. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте |  | 1 |
| 43 | Гимнастика. ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Угол в упоре. Развитие силы |  | 1 |
| 44 | Гимнастика. ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | 1 |  |
| 45 | Гимнастика. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазанье по канату в два приема без помощи рук |  | 1 |
| 46 | Гимнастика. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, на скорость. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Оказание первой помощи при травмах | 1 |  |
| 47 | Акробатика. Длинный кувырок через препятствие до 90 см. Стойка на лопатках, на руках с помощью. Кувырок назад из стойки | 1 |  |
| 48 | Акробатика. Длинный кувырок через препятствие до 90 см. Стойка на лопатках, на руках. Кувырок назад из стойки. Прыжок через коня | 1 |  |
| 49 | Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами |  | 1 |
| 50 | Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Прыжок через коня. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами | 1 |  |
| 51 | Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня, прыжок со скакалкой. Ритмическая гимнастика | 1 |  |
| 52 | Акробатика. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора |  | 1 |
|  | **Элементы единоборств** | **4** | **2** |
| 53 | Элементы единоборств. Приемы самостраховки. Правила ТБ | 1 |  |
| 54 | Элементы единоборств. Приемы самостраховки при падении на спину |  | 1 |
| 55 | Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа. Учебная схватка. Правила соревнований по одному из видов единоборств | 1 |  |
| 56 | Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа. Учебная схватка. Гигиена борца | 1 |  |
| 57 | Элементы единоборств. Приемы борьбы стоя. Учебная схватка. Развитие физических качеств |  | 1 |
| 58 | Элементы единоборств. Приемы борьбы стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |  |
|  | **Баскетбол** | **0** | **5** |
| 59 | Баскетбол. Совершенствование техники передвижений |  | 1 |
| 60 | Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча |  | 1 |
| 61 | Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча |  | 1 |
| 62 | Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий |  | 1 |
| 63 | Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом |  | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка** | **0** | **5** |
| 64 | Бег по пересеченной местности. Бег 15-20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  | 1 |
| 65 | Бег по пересеченной местности. Бег 20-25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий |  | 1 |
| 66 | Бег 20-25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  | 1 |
| 67 | Бег 2000-3000 м. Развитие выносливости |  | 1 |
| 68 | Бег на результат 2000-3000 м. Развитие выносливости |  | 1 |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Комплексная программа физического воспитания /Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы / сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2012;
2. В. И. Лях, А. А. Зданевич.- Физическая культура – 10-11кл.- М.: Просвещение, 2015;
3. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.