

## Аннотация к программе Физическая культура. 10 класс

Рабочая программа по физической культуре в 10 классе разработана:

- 1) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом **среднего** общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта **среднего** общего образования»;
- 2) в соответствии с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт **среднего** общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- 3) на основе основной образовательной программы **среднего** общего образования МБОУ СШ № 3 г.Вилючинска;
- 4) в соответствии с Примерной программой по физической культуре 10 класса, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич), издательство «Учитель» 2019год.

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность, изучение тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10-11классы», автор В.И.Лях (М.:Просвещение,2019г).

### Цели программы

- создание условий для планирования и организации учебного процесса по физической культуре в 10-х классах
- обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником *средней общей* школы знаний, умений, навыков и компетенций по физической культуре, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

## Задачи программы

- способствование овладению обучающимися в соответствии с возрастными возможностями разными видами деятельности (учебной, трудовой, коммуникативной, двигательной, художественной); умением адаптироваться к окружающей природной и социальной среде; поддерживать и укреплять свое здоровье и физическую культуру;
- формирование у обучающихся правильного отношения к окружающему миру, этических и нравственных норм, эстетических чувств, желания участвовать в разнообразной творческой деятельности;
- формирование знаний, умений и способов деятельности, определяющих степень готовности школьников к дальнейшему обучению;
- создание условий для развития у обучающихся элементарных навыков самообразования, контроля и самооценки

Предметом обучения физической культуре в основной школе, является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ предусматривает обязательное изучение предмета физическая культура в 10-х классах в объёме 102 часа (3 часа в/нед). Выбранная авторская программа предусматривает изучение предмета физическая культура в 10-х классах в объёме 102 часа, (3 часа в нед.)

Рабочая программа составлена на 102 часа (3 часа в/нед) согласно количеству часов отведенных на физическую культуру в 10 классе по учебному плану ОО на 2019-2020 учебный год

<b>Из 102 часов на раздел Содержание</b>	
<b>Моритори №1(сентябрь)</b>	<b>Тема: Легкая атлетика(4 часа)</b>
	1. Бег 30 м
	2. Челночный бег 3x10м
	3. Прыжок в длину с места.
	4. Шестиминутный бег.
	<b>Тема :Гимнастика с элементами акробатики(2 часа)</b>
	1. Наклон вперед из положения сидя., см
	2. Подтягивания:
	Из положения виса – (мал), из положения виса лежа – (дев.)
<b>Моритори №2(апрель – май )</b>	<b>Тема :Легкая атлетика (4 часа)</b>
	1. Бег 30 м
	2. Челночный бег 3x10м
	3. Прыжок в длину с места.
	4. Шестиминутный бег.
	<b>Тема: Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>
	1. Наклон вперед из положения сидя., см
	2. Подтягивания:
	Из положения виса – (мал), из положения виса лежа – (дев.)
	<b>Итого: 12 часов</b>

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 на уровень образования**

### **Учащиеся должны знать:**

Основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна.) Готовность к служению Отечеству, его защите. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Учащиеся должны понимать:**

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.

### **Учащиеся должны уметь:**

Выполнять общеразвивающие упражнения, которые развивают основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию). Выполнять акробатические и гимнастические комбинации, легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту, длину), передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологих спусков, уметь играть в футбол, баскетбол, волейбол. Метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи, резиновые палки.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов. Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель, упражнения метать теннисный мяч в вертикальную цель. Демонстрировать и применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (НЕ НИЖЕ СРЕДНЕГО) ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ С УЧЕТОМ РЕГИОНАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ.

### **Учащиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, осуществление коррекции недостатков физического развития, Проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

## Содержание учебного курса

п/п	Названия разделов и тем	Формы организаци и процесса	Количество часов
<u>1.</u>	<b>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕСВЕДЕНИЯ о физической культуре и спорте</b>		
	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.	Теория	В процессе уроков.
<u>2.</u>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие координационных способностей. Знания. Самостоятельные занятия. Совершенствование организаторских умений.	Практика	28час.
<u>3.</u>	<b>ГИМНАСТИКА с элементами акробатики</b>		
	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений и предметами и без предметов. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	Практика	18 час.
<u>4.</u>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развития кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара	Практика	44час.
<u>5.</u>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		

	Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Умение применять лыжные ходы в соответствии с рельефом трассы.	Практика	12час.
<b>б.</b>	<b>МОНИТОРИНГ</b>		
	Сдача нормативов в начале и конце учебного года (для определения уровня физической подготовленности учащегося)	Тестирование	В процессе уроков.
	*При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>102часа</b>

### МОНИТОРИНГ №1 (СЕНТЯБРЬ) «Уровень физической подготовленности учащихся»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5,2 и ниже	5,1 – 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,2 и ниже	8,0 – 7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180 и ниже	195 - 210	230 и выше	160 и ниже	170 - 190	210 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин.	1100 и ниже	1300 - 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 - 1200	1300 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5 и ниже	9 - 12	15 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
6.	Силовые	Подтягивания: из виса – (м.), из виса лежа (д.)	4 и ниже	8 - 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше

### МОНИТОРИНГ №2 (апрель - май) «Уровень физической подготовленности учащихся»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5,2 и ниже	5,1 – 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,2 и ниже	8,0 – 7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше

			ниже					выше
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180 и ниже	195 - 210	230 и выше	160 и ниже	170 - 190	210 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин.	1100 и ниже	1300 - 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 - 1200	1300 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5 и ниже	9 - 12	15 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
6.	Силовые	Подтягивания: из виса – (м.), из виса лежа (д.)	4 и ниже	8 - 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше

### Изменения, внесенные в примерную(типовую) или авторскую учебную программу

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение отдельных тем, структурная перестановка порядка изучения тем		Обоснование целесообразности внесения данных изменений
		В авторской программе	В рабочей программе	
1	<b>Базовый часть</b>	<b>102 часа</b>	<b>102 часа</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	44	44	Волейбол 26 часов, баскетбол 18 часов. по условиям школы.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
1.4	Легкая атлетика	28	28	
1.5	Лыжная подготовка	12	12	Региональный компонент.
1.6	Мониторинг		В процессе проведения уроков.	
	<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>	<b>102 часа</b>	-