МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
216400 Смоленская область г. Десногорск,3 мкр., тел./факс (48153) 7-17-95 E-mail: dssh4@yandex.ru

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО _____ /Куракина Н.В./ Протокол № 1 от « 28 » 08 2019г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 4» _____ /Макаганчук Л.А./ « 29 » 08 2019г.	Директор МБОУ «СШ № 4» _____ /Антошина О.В../ Приказ № 544 « 30 » 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

в соответствии ФГОС 2 поколения

по физической культуре в 10 А класса

Чернышёвой Надежды Николаевны,

учителя высшей категории

2019 – 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Класс: 10 А

Учитель: Чернышёва Н.Н.

Количество часов: 102 часа по 3 часа в неделю (34 уч. недели)

Рабочая программа составлена на основе:

- основной образовательной программы среднего общего образования СШ № 4 г. Десногорска;
- учебного плана МБОУ «СШ № 4» на 2019-2020 уч. год.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:
- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта,
- упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Планируемые предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных ранее.

Аутогенная тренировка.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценю! физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 10 А класса

№ урока: п/п	№ урока: в теме	Дата проведения 10а	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
Легкая атлетика - 12 часов				
1	*1*		*Инструктаж по ТБ. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры (Конституция РФ; ФЗ о ФК и С в РФ 2007г). Высокий и низкий старт. Бег с ускорением (от 40 до 70 м).*	
2	*2*		*Подготовка к выполнению комплекса ВФСК «ГТО».* Высокий и низкий старт. *Стартовый разгон. Челночный бег.*	
3	*3*		***Мониторинг челночного бега 3х10м.*** *Бег с ускорением до 60м.*	
4	*4*		Эстафетный бег. Бег с ускорением до 80 м.	
5	*5*		Эстафетный бег. Бег на 100 м в среднем темпе.	
6	*6*		*Физическая культура общества и человека.* ***Мониторинг бега на 100 м.***	
7	*7*		Прыжки в длину с разбега *(способами: «ножницы», «прогнувшись»).* Прыжки в длину с места.	
8	*8*		***Мониторинг прыжков в длину с места.*** *Эстафеты.*	
9	*9*		*Понятие физической культуры личности, ее основные составляющие.* Метание мяча 150 г в цель.	
10	*10*		Метание гранаты 500 г-700 г с разбега на дальность.	
11	*11*		Метание и толкание набивного мяча 1 кг-девушки, 3 кг – юноши.	
12	*12*		***Мониторинг метания набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.***	
Кроссовая подготовка – 8 часов				
13	*1*		*ТБ. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок (и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности).* Бег *в равномерном и переменном темпе (от 10 до 23 минут).*	
14	*2*		Бег в равномерном и переменном темпе *(юноши: 20-23 минуты, девушки: 10-18 минут).*	
15	*3*		Бег в равномерном и переменном темпе *(юноши: 20-23 минуты, девушки: 10-18 минут).*	
16	*4*		*Основные формы и виды физических упражнений.* Преодоление *(вертикальных и горизонтальных)* препятствий.	
17	*5*		Бег в равномерном и переменном темпе *(юноши: 24-25 минуты, девушки: 19-20 минут).*	
18	*6*		Бег в равномерном и переменном темпе *(юноши: 24-25 минуты, девушки: 19-20 минут).*	
19	*7*		Бег в равномерном и переменном темпе *(юноши: 24-25 минуты, девушки: 19-20 минут).*	

№ урока:		Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	10а		
20	*8*		*Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья).* ***Мониторинг бега на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки).***	
Гимнастика – 18 часов				
21	*1*		*Инструктаж по ТБ. Основы начальной военной физической подготовки, (совершенствование основных прикладных двигательных действий: передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика и развитие основных физических качеств: сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.* Акробатика *длинный кувырок через препятствия.*	
22	*2*		Акробатика длинный кувырок через препятствия. Развитие гибкости.	
23	*3*		Акробатика длинный кувырок через препятствия. Развитие гибкости.	
24	*4*		*Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья (поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия).* ***Мониторинг наклона вперед из положения сидя (стоя).***	
25	*5*		Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату *(с помощью и без помощи ног - юноши, упр. на г/бревне – девушки).*	
26	*6*		ОРУ в паре. *Приседания с партнером на плечах, юноши. Подтягивания в висе лежа, девушки.*	
27	*7*		Эстафеты *с использованием г/упражнений.*	
28	*8*		Передвижения в висах и упорах на руках-юноши. Комбинация из соединений на г/брусьях-девушки.	
29	*9*		Передвижения в висах и упорах на руках-юноши. Подтягивания в висе лежа-девушки.	
30	*10*		*Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей).* ***Мониторинг подтягивания в висе лежа.***	
31	*11*		Опорный прыжок через препятствия. *Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.*	
32	*12*		*Опорный прыжок через препятствия.* Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	
33	*13*		Полоса препятствий. Прыжки через скакалку *(за 1 минуту).*	
34	*14*		*Аутогенная тренировка.* ***Мониторинг прыжков через скакалку за 1 минуту.***	
35	*15*		Круговая тренировка.	

№ урока:		Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	10а		
36	***16***		*Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).* Круговая тренировка.	
37	***17***		Круговая тренировка.	
38	***18***		*Контроль за индивидуальным здоровьем (на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненно й ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).* ***Мониторинг подниманиe туловища, лёжа на спине за 1 минуту.***	
Баскетбол – 18 часов				
39	***1***		*ТБ. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, (совершенствование техники движений в избранном виде спорта).* Сочетание приемов передвижений *(остановок и поворотов в стойке). Варианты ловли, ведения и передачи мяча.*	
40	***2***		Варианты ловли, ведения и передачи мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	
41	***3***		*Варианты ловли, ведения и передачи мяча (с сопротивлением защитника). Учебная игра.*	
42	***4***		Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	
43	***5***		Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	
44	***6***		Перехват, накрывание мяча. Учебная игра.	
45	***7***		Перехват, накрывание мяча. Учебная игра.	
46	***8***		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	
47	***9***		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	
48	***10***		*Представление о соревновательной и тренировочной деятельности.* ***Мониторинг штрафного броска.***	
49	***11***		Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	
50	***12***		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	
51	***13***		Бросок одной рукой от плеча *(в прыжке с сопротивлением защитника).*	
52	***14***		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	
53	***15***		Групповые тактические действия в нападении и защите.	
54	***16***		Командные тактические действия в нападении и защите.	
55	***17***		Учебная игра.	

№ урока:		Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	10а		
56	***18***		***Игра по правилам баскетбола.***	
Волейбол – 17 часов				
57	***1***		*Правила ТБ. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).* ***Совершенствование техники приема и передач мяча.*** *Учебная игра.*	
58	***2***		Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. *Учебная игра.*	
59	***3***		Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	
60	***4***		Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. *Учебная игра.*	
61	***5***		Передачи мяча.	
62	***6***		Передача сверху двумя руками. Учебная игра.	
63	***7***		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
64	***8***		*Повторение приёмов саморегуляции.* ***Мониторинг подачи мяча.***	
65	***9***		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
66	***10***		Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	
67	***11***		*Повторение приёмов самоконтроля* ***Мониторинг нападающего удар.***	
68	***12***		Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра.	
69	***13***		Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	
70	***14***		Групповые тактические действия в нападении.	
71	***15***		Индивидуальные тактические действия в защите.	
72	***16***		Групповые, командные тактические действия в защите. Учебная игра.	
73	***17***		***Учебная игра по правилам.***	
Мини-футбол – 10 часов				
74	***1***		*ТБ. Основные приемы игры в футбол.* Ведение мяча.	
75	***2***		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения *(скорости ведения без сопротивления (с пассивным сопротивлением защитника) ведущей и не ведущей ногой).*	
76	***3***		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба *(по летящему мячу)* . Вбрасывание мяча *(из-за боковой линии с места и с шага). Учебная игра.*	
77	***4***		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. *Учебная игра.*	
78	***5***		*Владение различными способами выполнения прикладных упражнений (из базовых видов спорта школьной программы).* Совершенствование техники ударов по воротам. *Учебная игра.*	

№ урока:		Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	10а		
79	*6*		Позиционное нападение без изменения позиций игроков. *Учебная игра.*	
80	*7*		Позиционное нападение с изменением позиций игроков. *Учебная игра.*	
81	*8*		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
82	*9*		*Игра по упрощенным правилам на мини-площадке.*	
83	*10*		Игра по правилам.	
Кроссовая подготовка – 8 часов				
84	*1*		*ТБ. Воздушные и солнечные ванны (обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	
85	*2*		Бег в равномерном и переменном темпе юноши: 20-23 минуты, девушки 10-18 минут.	
86	*3*		Бег в равномерном и переменном темпе юноши: 20-23 минуты, девушки 10-18 минут.	
87	*4*		*Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры).* Бег под гору, по песку.	
88	*5*		*Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).* ***Мониторинг 6-минутного бега.***	
89	*6*		Бег в равномерном и переменном темпе юноши: 24-25 минуты, девушки 19-20 минут.	
90	*7*		Бег, юноши 24-25 минут, девушки 19-20 минут.	
91	*8*		***Мониторинг бега на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки).***	
Легкая атлетика – 11 часов				
92	*1*		*ТБ. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта (школьной программы. Ведение дневника спортсмена).* ***Челночный бег.***	
93	*2*		***Мониторинг челночного бега 3х10м.*** Высокий и низкий старт. Бег на 60м. *Бег с ускорением до 80 м.*	
94	*3*		Эстафетный бег. Бег с ускорением до 80 м. Прыжок в длину с места.	
95	*4*		*Основы техники безопасности и профилактики травматизма (профилактические мероприятия, гигиенические процедуры, закаливание и восстановительные мероприятия: водные процедуры, массаж при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом).* ***Мониторинг бега на 100 м.***	
96	*5*		Прыжок в высоту с разбега. ***Мониторинг прыжков в длину с места.***	

№ урока:		Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	10а		
97	*6*		**Промежуточная аттестация. Контрольный урок.**	
98	*7*		Метание гранаты. Толкание ядра.	
99	*8*		***Мониторинг метания гранаты.***	
100	*9*		Метание и толкание набивного мяча 1-3 кг.	
101	*10*		***Мониторинг метания набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.***	
102	*11*		Игровые задания на материале легкой атлетики.	

По программе: **102 часа**

Проведено фактически: _____