

Рабочая программа  
**Физическая культура**  
учебный курс для учащихся 10 класса (девушки)  
2016-2017 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для девушек 10-го класса составлена на основе Примерной программы по физической культуре среднего общего образования, базовый уровень.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю.

**Содержание учебного курса**

## **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела.

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, 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 и восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.

## **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)**

Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, взаимодействий в защите и нападении. Совершенствование групповых и командных тактических действий. Развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Игра в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам и по правилам проведения соревнований.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висе и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнений. Упражнения с предметами – скакалкой, обручем, мячом – и комбинации из этих упражнений. Развитие грациозности, красоты движений.

## **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Увеличение спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Воспитание у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию.

## **Лыжная подготовка**

Обучение элементам лыжной подготовки на среднепересеченной местности: техника лыжных ходов, подъемы и спуски с уклонов. Увеличение длины дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью.

## **Элементы единоборств**

Приемы борьбы для самообороны. Элементы единоборств.

## **Аэробика**

Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям. Музыкальная грамотность. Темп. Составление и совершенствование индивидуальных и групповых комплексов аэробных упражнений. Упражнения в партере, с отягощениями и без, на расслабление, стретчинг.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 10 класса должны:

### ***Объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитие общества 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.

### ***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### ***Соблюдать правила:***

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

### ***Проводить:***

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Физические показатели
Скоростные	Бег 30 м, с	5.4
	Бег 100 м, с	17.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, количество раз	14
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, мин	10.00

**Тематическое планирование**

№ урока	Название темы	Кол-во уроков	Дата проведения	Примечание
	<b>Базовая часть</b>	<b>70</b>		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1		
2	Эстафетный и барьерный бег. Преодоление полосы препятствий.	1		
3	Контрольное троеборье: челночный бег 3х10м, подтягивание из виса лежа, прыжок в длину. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1		
4	Контрольное упражнение – бег 100м с низкого старта.	1		
5	Бег на средние дистанции 200м и 300м. Техника метания (разбег).	1		
6	Метание гранаты 500г. Кроссовая подготовка. 6-минутный бег.	1		
7	Бег 1000м с учетом времени. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1		
8	Бег на длинные дистанции без учета времени. Кроссовый бег 2000м.	1		

	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>10</b>		
9	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Передачи мяча одной рукой в движении. Игра «10 передач».	1		
10	Ловля мяча после отскока от щита. Действия двух нападающих против одного защитника.	1		
11	Контроль техники броска мяча в кольцо с разных точек. Игра в мини-баскетбол.	1		
12	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол с заданиями.	1		
13	Групповые тактические действия в защите 2х2; 3х3. Штрафной бросок.	1		
14	Комбинации из освоенных технических элементов. Учебная игра в баскетбол.	1		
15	Индивидуальные тактические действия 1х1. Действия против игрока без мяча и с мячом – вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1		
16	Групповые тактические действия в защите при численном преимуществе 3х2; 4х3.	1		
17	Взаимодействия нападающего с защитником. Игра с заданиями.	1		
18	Правила судейства. Учебная игра в баскетбол 5х5.	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14</b>		
19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Определение функционального состояния организма.	1		
20	Элементы акробатики. Тест на силовую выносливость.	1		
21	Упражнения с обручем и скакалкой. Составление комбинации упражнений с одним предметом.	1		
22	Упражнения в равновесии, акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост.	1		
23	Круговая тренировка. Тест на гибкость.	1		
24	Элементы акробатики. Упражнения с обручем и скакалкой.	1		
25	Контроль техники выполнения ранее освоенных элементов акробатики. Упражнения со скакалкой.	1		
26	Прыжок через опору. Упражнения на гимнастических снарядах.	1		
27	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1		
28	Круговая тренировка. Контроль выполнения упражнений в равновесии.	1		
29	Опорный прыжок. Упражнения с обручем, лазание по канату.	1		
30	Круговая тренировка. Тест – подтягивание на низкой перекладине из вися лежа.	1		
31	Упражнения на гимнастических снарядах. Контроль техники опорного прыжка.	1		

32	Полоса препятствий с элементами гимнастики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>		
33	Инструктаж по технике безопасности и профилактика обморожения. Особенности физической подготовки лыжника.	1		
34	Повторение способов передвижения на лыжах. Игра «Биатлон».	1		
35	Прохождение дистанции до 3-4км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
36	Соревнования на 1 и 2 км.	1		
37	Контроль выполнения техники попеременных ходов	1		
38	Спуски со склонов с поворотами и торможением, преодоление контр уклонов	1		
39	Прохождение дистанции до 4-5 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		
40	Применение ходов, спусков и подъемов с учетом рельефа местности	1		
41	Эстафеты с техническими и тактическими элементами лыжных гонок.	1		
42	Контроль выполнения техники одновременных ходов	1		
43	Прохождение дистанции до 5-6 км, применение ходов, спусков и подъемов с учетом рельефа местности.	1		
44	Прохождение контрольной дистанции по пересеченной местности. Подведения итогов по лыжной подготовке.			
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>2</b>		
45	Прыжок в высоту Индивидуальный разбег. Скоростно-силовые упражнения.	1		
46	Контроль техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.	1		
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6</b>		
47	Техника безопасности и гигиена борца. Приемы самостраховки. Силовые упражнения.	1		
48	Самостоятельная разминка перед поединком. Элементы единоборств.	1		
49	Силовые упражнения. Учебная схватка. Освобождение от захватов.	1		
50	Основные технические действия самозащиты. Преодоление полосы препятствий.	1		
51	Виды единоборств. Правила соревнований и судейство учебной схватки одного из видов единоборств.	1		
52	Упражнения в парах. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		

	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10</b>		
53	Правила и организация игры в волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	1		
54	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча из зон 1,6,5 в зоны 2,3,4.	1		
55	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Игровые задания.	1		
56	Вторая передача в зоны 2 и 4, нападающий удар: применение в игре.	1		
57	Контроль техники приёма и передач мяча. Игровые задания.	1		
58	Игра в три касания, прямой нападающий удар (длинный). Блокирование нападающих ударов – одиночное и вдвоем.	1		
59	Прием снизу после подачи и от нападающего удара. Игра в три касания.	1		
60	Совершенствование техники подачи мяча. Подача мяча в разные зоны.	1		
61	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
62	Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра по правилам.	1		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>		
63	Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места – тест.	1		
64	Многоскоки. Техника метания гранаты.	1		
65	Низкий старт, стартовый разгон. Беговые тесты на короткие дистанции – 30м, 60м, 100м.	1		
66	Эстафетный бег. Тест – бег на средние дистанции 200м, 300м.	1		
67	Кроссовая подготовка. Тест – метание гранаты 500г на дальность.	1		
68	Бег на длинные дистанции 1000м, 2000м с учётом времени.	1		
69	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	1		
70	Полоса препятствий. Подведение итогов по легкой атлетике. Определение уровня физической подготовленности.	1		
	<b>Вариативная часть</b>	<b>35</b>		
	<b>Аэробика</b>			
71	Вводный урок. Основные базовые элементы аэробики и их разновидности. Понятие о музыкальной грамоте.	1		
72	Базовые элементы аэробики и их разновидности в медленном и среднем темпе под счет: марш на 8 счетов – 8 хлопков.	1		
73	Базовые элементы аэробики и их	1		

	разновидности. Марш: хлопок на 2 и 6 счетов; на 3 и 8 счетов.			
74	Запрещенные упражнения на занятиях аэробики. Воздействие травмоопасных упражнений на организм в целом. Простейшие музыкальные композиции.	1		
75	Базовые элементы аэробики и их разновидности с движениями руками. Развитие гибкости (стретчинг). Анализ антропометрических показателей.	1		
76	Перемещения: диагональ, квадрат, круг. Упражнения на гибкость. Базовые элементы и разновидности в средней нагрузке.	1		
77	Упражнения в партере. Повторение и совершенствование техники элементов музыкальных композиций и ранее изученных комплексов упражнений. Развитие координационных способностей.	1		
78	Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса-композиции Развитие физических качеств: силовых, скоростно-силовых. Упражнения в партере.	1		
79	Совершенствование техники базовых соединений аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг	1		
80	Упражнения в кругу: шаги, выпады, подскоки. Составление индивидуальных комплексов самостоятельно и с помощью учителя. Гигиена питания при занятиях.	1		
81	Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально.	1		
82	Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения.	1		
83	Обучение новому комплексу и совершенствование ранее изученного. Стретчинг для мышц туловища.	1		
84	Совершенствование техники упражнений аэробики. Развитие координации движений, выносливости, гибкости, силы.	1		
85	Совершенствование техники упражнений аэробики. Упражнение в партере. Упражнения с отягощениями.	1		
86	Совершенствование индивидуальных комплексов. Упражнения в партере. Отжимание в упоре лежа на коленях.	1		
87	Совершенствование ранее изученных перемещений. Составление индивидуального комплекса с перемещениями по площадке. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		



88	Совершенствование индивидуального комплекса с перемещениями. Роль витаминов в питании.	1		
89	Совершенствование комплексов упражнений в быстром темпе. Развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых качеств.	1		
90	Совершенствование музыкальной композиции с движениями руками. Дыхательные упражнения. Сретчинг. Упражнения в партере.	1		
91	Составление композиций для контроля. Развитие силовых качеств, скоростной силы, гибкости. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1		
92	Совершенствование композиций для контроля. Подбор музыки для композиции. Упражнения с отягощениями	1		
93	Составление групповых композиций по 4-6 человек. Аэробный бег.	1		
94	Самостоятельное повторение музыкальных композиций, составленных группой.	1		
95	Совершенствование техники ранее изученных аэробных упражнений.	1		
96	Совершенствование техники ранее изученных комплексов упражнений.	1		
97	Совершенствование техники ранее изученных музыкальных композиций.	1		
98	Самостоятельное повторение музыкальных композиций, составленных индивидуально.	1		
99	Самостоятельное повторение групповых музыкальных композиций.	1		
100	Развитие координационных способностей, силы. Упражнения в партере. Самостоятельная работа: изученные комплексы.	1		
101	Совершенствование техники упражнений аэробики. Упражнения в партере. Упражнения с отягощениями.	1		
102	Совершенствование комплексов упражнений, ранее изученных. Стретчинг для ног. Пульсометрия.	1		
103	Совершенствование ранее изученных музыкальных композиций. Комплекс упражнений в партере. Стретчинг для туловища.	1		
104	Совершенствование базовых элементов аэробики. Упражнения стретчинга для мышц шеи. Упражнения на расслабление.	1		
105	Тестирование физической подготовленности. Групповые показы ранее изученных музыкальных композиций	1		
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>		

В результате освоения содержания учебного курса «Физическая культура» девушки 10 класса должны: демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольное упражнение	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	4.8 и выше	5.3-5.9	6.1 и ниже
Челночный бег 3x10 м. с	8.4 и выше	8.7-9.3	9.7 и ниже
Прыжок в длину с места, см	210 и выше	190-170	160 и ниже
Наклон вперед из положения сидя, см	20 и выше	14-12	7 и ниже
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	18 и выше	15-13	6 и ниже
Бег 1000 м, мин/с	4.20	4.50	5.35

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы.

(Письмо Мин. образования и науки от 30 мая 2012 года N МД-583/19)

**2.4.1. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "А".**

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан настойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную

деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

**2.4.2.** Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "Б".

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца (Приложение N 8), выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

### **Определение уровня физической подготовленности девушек (с отклонениями в состоянии здоровья)**

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	16	198	184-197	174-183	160-173	159
		17	204	191-203	178-190	162-177	161
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (6 мин.), м	16	1350	1250	1150	1050	950
		17	1400	1300	1200	1100	1000
3.	Броски и ловля теннисного мяча (1 м от стены за 30 сек.), кол-во раз	16	38	33	28	23	18
		17	40	35	30	25	20

### **Список литературы**

#### ***Список литературы для учителя***

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение, 2012. – 237с.