

Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка
при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:

руководитель МО

Сидорова Г.И. Ф.И.О.
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

Согласовано:

зам. руководителя по УВР

Орлова Е.В. Ф.И.О.
от «02» сентября 2019г.

Утверждено:

Руководитель СП

Сидорова Г.И. Ф.И.О.
Распоряжение № 21
от «02» сентября 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс	11 (среднее общее образование)
Предметная область	
Учебный предмет	Физическая культура
Учебный год	2019-2020
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Орлов Михаил Геннадьевич

Квалификационная категория: высшая

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Издательство «Учитель» 2012г.

Цель программы: Содействовать всестороннему гармоничному развитию обучающихся.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- развитие основных физических качеств.
- воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты освоения учебной дисциплины

Программа обеспечивает достижение учащимися 10 класса определенных **личностных, метапредметных и предметных** результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Количество часов	Коррекция	Краткое содержание раздела
1	Лёгкая атлетика	12 часов	12 часов	Бег на короткие дистанции с различного старта на результат. Бег на длинные дистанции на выносливость и результат. Прыжки в длину с разбега на результат.
2	Бадминтон	12 часов	11 часов	Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.
3	Гимнастика	21 час	20 час	Перестроения, строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в движении и на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Простейшие акробатические комбинации.
4	Волейбол	11 часов	11 часов	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. Эстафеты с элементами волейбола.
5	Баскетбол	12 часов	12 часов	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Обучение технике остановки прыжком. Игра в мини-баскетбол.
6	Настольный теннис	10 часов	10 часов	Подача. Прием справа, слева. Нападающий удар. Игра в защите. Одиночная игра. Парная игра. Игра «Карусель».
7	Лёгкая атлетика	13 часов	13 часов	Бег на короткие дистанции с различного старта на результат. Бег на длинные дистанции на выносливость. Метание малого

				мяча на дальность. Прыжки в длину с места и разбега на результат.
8	Бадминтон	11 часов	11 часов	Совершенствование техники жонглирования. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Игра «Вертушка со сменой сторон».
ИТОГО		102 часа	100 часов	

Технологии и методики, используемые в ходе освоения данной программы.

- Традиционные технологии: относя к традиционным технологиям различные виды учебных занятий, где может реализовываться любая система средств, обеспечивающих активность каждого ученика на основе разноуровневого подхода к содержанию, методам, формам организации учебно-познавательной деятельности, к уровню познавательной самостоятельности, переводу отношений учителя и ученика на паритетное и многое другое;
- Игровые технологии;
- Тестовые технологии;
- Модульно-блочные технологии;
- Интегральные технологии;
- Информационные технологии (мультимедиа - создание самостоятельных работ, компьютерных презентаций и т.д.);
- Здоровьесберегающие технологии;
- Фитнес-технологии.

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 6м (девочки) и 8 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки); прыжок ноги врозь (гимнастический козёл в длину, высота 90-100см); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень

физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик усвоит	Ученик получит возможность	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
• основы истории развития физической культуры в России (в СССР); • особенности развития избранного вида спорта; • особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности; • основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры; • способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного инвентаря и оборудования; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	• четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России. • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; • пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;	• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150

	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	4	10
К выносливости	Кроссовый бег 1000 м	Бег учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,7

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, включёнными 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.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, 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

Контрольные нормативы

Нормативы			10 класс		
			"5"	"4"	"3"
3	Бег 100 м (сек.)	м	17,0	18,0	19,0
		д	16,5	17,5	18,5
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м			
		д	11,00	11,30	12,30
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м	14,30	15,00	15,30
		д			
7	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7,3	8,0	8,2
		д	8,4	9,3	9,7
9	Челночный бег 5х20 м (сек.)	м	20,2	21,3	25,0
		д	21,5	22,5	26,0
11	Прыжок в длину с места (см)	м	220	210	200
		д	200	190	180
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	4,20	4,00	3,80
		д	3,90	4,10	4,30
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	125	120	115
		д	115	110	105
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	150	140	130
		д	160	150	140
15	Отжимания (кол-во раз)	м	30	26	22
		д	24	20	17

16	Подтягивания (кол-во раз)	м	14	12	10
18	Бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя (м)	м	15	13	11
		д	12	10	8
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м	28	23	18
		д	23	18	15
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	42	40	37
		д	47	45	42
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	18	16	13
		д	21	18	15
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	14	12	10
		д	15	13	11
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	56	54	52
		д	54	52	50
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	14	12	10
		д	13	11	9