МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята:	Утверждаю
на заседании	директор школы
педагогического совета	_____ М.А. Поползина
протокол № 13	Приказ № 32
от 30 августа 2019 г.	от 30 августа 2019 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для ступени среднего общего образования (10 класс)
Срок реализации: 02.09.2019-31.05.2020 гг.

Составитель: Вольшмидт С. А.
учитель физической культуры

с. Боровское
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-х классов составлена в соответствии с ФКГОС СОО с учетом основной образовательной программы СОО школы с применением авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2009 на основе **нормативных документов:**

- учебный образовательный план МБОУ «Боровская СОШ» на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе предметов, курсов, в том числе ВНД;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2009

ISBN 978-5-09-022170-2

Цель обучения:

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы.

Согласно учебному плану школы рабочая программа для 10 классов предусматривает обучение физической культуре в объеме из расчёта **3 ч в неделю, 102 часов в год.**

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе на профильном уровне из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой. Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию. В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной

активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» полностью совпадает с содержанием, изложенным в авторской рабочей программе В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2009

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	**Базовая часть**	**87**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	36
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
	Итого	**102**

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Название разделов и тем	Количество часов
		I *Легкая атлетика*	**14**
1	1.1.	Инструктаж по охране труда.	
2	1.2.	Развитие скоростных способностей.	1
3	1.3.	Низкий старт	1
4	1.4.	Эстафетный бег	1
5	1.5	Развитие скоростных способностей.	1
6	1.6.	Развитие скоростной выносливости	1
7	1.7.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	1.8.	Метание	1
9	1.9.	Метание	
10	1.10.	Развитие силовых и координационных способностей	1
11	1.11.	Прыжок в длину с разбега.	1
12	1.12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13	1.13.	Развитие общей выносливости	1
14	1.14.	Развитие общей выносливости	1
		II *Спортивные игры (волейбол)*	**16**
15	2.1.	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1
16	2.2.	Прием и передача мяча.	1
17	2.3.	Прием мяча после подачи	1
18	2.4.	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1
19	2.5.	Прием и передача мяча.	1
20	2.6.	Прием и передача мяча.	1
21	2.7.	Прием и передача мяча.	1
22	2.8.	Прием и передача мяча.	1
23	2.9.	Прием и передача мяча.	1
24	2.10.	Прием и передача мяча.	1
25	2.11.	Прием и передача мяча.	1
26	2.12.	Прием и передача мяча.	1
27	2.13.	Прием и передача мяча.	1
28	2.14.	Прием и передача мяча.	1
29	2.15.	Прием и передача мяча.	1
30	2.16.	Прием и передача мяча.	1
		III Гимнастика	18
31	3.1.	Акробатика Строевые упражнения	1
32	3.2.	Акробатика Строевые упражнения	1
33	3.3.	Акробатика Строевые упражнения	1
34	3.4.	Акробатика Строевые упражнения	1
35	3.5.	Акробатика Строевые упражнения	1
36	3.6.	Акробатика Строевые упражнения	1

37	3.7.	Развитие силовых способностей	1
38	3.8.	Развитие силовых способностей	1
39	3.9.	Упражнения в висе	1
40	3.10.	Упражнения в висе	1
41	3.11.	Упражнения в висе	1
42	3.12.	Опорный прыжок	1
43	3.13.	Опорный прыжок	1
44	3.14.	Опорный прыжок	1
45	3.15.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	3.16.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
47	3.17.	Развитие силовых способностей	1
48	3.18.	Развитие координационных способностей	1
	IV Лыжная подготовка		**18**
49	4.1.	Освоение техники лыжных ходов.	1
50	4.2.	Освоение техники лыжных ходов.	1
51	4.3.	Освоение техники лыжных ходов.	1
52	4.4.	Освоение техники лыжных ходов.	1
53	4.5.	Освоение техники лыжных ходов.	1
54	4.6.	Освоение техники лыжных ходов.	1
55	4.7.	Освоение техники лыжных ходов.	1
56	4.8.	Освоение техники лыжных ходов.	1
57	4.9.	Освоение техники лыжных ходов.	1
58	4.10.	Освоение техники лыжных ходов.	1
59	4.11.	Освоение техники лыжных ходов.	1
60	4.12.	Освоение техники лыжных ход.	1
61	4.13.	Освоение техники лыжных ходов.	1
62	4.14.	Освоение техники лыжных ходов.	1
63	4.15.	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	4.16.	Освоение техники лыжных ходов.	1
65	4.17.	Освоение техники лыжных ходов.	1
66	4.18.	Освоение техники лыжных ходов.	1
	V *Элементы единоборств*		**9**
67	5.1.	Овладение техникой приемов борьбы	1
68	5.2.	Овладение техникой приемов борьбы	1
69	5.3.	Овладение техникой приемов борьбы	1
70	5.4.	Овладение техникой приемов борьбы	1
71	5.5.	Овладение техникой приемов борьбы	1
72	5.6.	Овладение техникой приемов борьбы	1
73	5.7.	Овладение техникой приемов борьбы	1
74	5.8.	Овладение техникой приемов борьбы	1
75	5.9.	Овладение техникой приемов борьбы	1
	VI Спортивные игры (волейбол)		**5**
76	6.1.	Прием и передача мяча.	1
77	6.2.	Прием и передача мяча.	1
78	6.3.	Прием и передача мяча.	1
79	6.4.	Прием и передача мяча.	1
80	6.5.	Прием и передача мяча.	1
	VII Спортивные игры (настольный теннис)		**15**
81	7.1.	Н/теннис	1

82	7.2.	Н/теннис	1
83	7.3.	Н/теннис	1
84	7.4.	Н/теннис	1
85	7.5.	Н/теннис	1
86	7.6.	Н/теннис	1
87	7.7.	Н/теннис	1
88	7.8.	Н/теннис	1
89	7.9.	Н/теннис	1
90	7.10	Н/теннис	1
91	7.11.	Н/теннис	1
92	7.12.	Н/теннис	1
93	7.13.	Н/теннис	1
94	7.14.	Н/теннис	1
95	7.15.	Н/теннис	1
	VIII *Легкая атлетика*		**7**
96	8.1.	Развитие скоростных способностей.	1
97	8.2.	Низкий старт	1
98	8.3.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
99	8.4.	Развитие скоростной выносливости	1
100	8.5.	Метание	1
101	8.6.	Развитие общей выносливости	1
102	8.7.	Развитие общей выносливости	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/ Изд. «Просвещение» Москва 2009 год / Авт. В.И. Лях, А.А.Зданевич

Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись преподавателя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки