


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа

Кытмановского района Алтайского края

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО: <i>Исц.</i> Н.А. Кальмагаева Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УМР: <i>Исц.</i> М. А. Савина «28» августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <i>Исц.</i> Е.Н. Брыксина Приказ № 81 от «31» августа 2017 г.</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
10 класс
Среднего общего образования
на 2017 – 2018 учебный год

Учитель:
Сырмолотова Л.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса среднего общего образования на 2017 – 2018 учебный год составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г.;
- перечня учебников МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утверждённого приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (согласно федерального перечня учебников, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ: приказ от 31 марта 2014 г. №253);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ Кытмановского района Алтайского края, утвержденной приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (целевой компонент, программа развития УУД);
- учебного плана основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г.;
- годового календарного учебного графика МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 77 от 25.08.2017 г.;
- положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (ФГОС, ФкГОС) МБОУ Октябрьской СОШ, утвержденного приказом директора школы № 99 от 31.08.2016 г.;
- Примерной программы по физической культуре и авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2011 г).

Цель курса: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование навыков здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Из вариативной части было взято на спортивные игры (9) часов лыжную подготовку (6) часов.

Практическая деятельность

Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья; подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России; Организация и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации, показ двигательных действий
- разучивания упражнений; - совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Учащиеся научатся:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

Учащиеся научатся:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 классов

В результате изучения предмета «Физическая культура» на базовом уровне ученик должен

знать: Реакции организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Само страховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Двигательный режим. Техника безопасности.

уметь:

- Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
- Уметь выполнять гимнастические упражнения массового пользования,
- Метать;
- Владеть способами прыжков в длину и высоту;
- Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
- Играть в спортивные игры.
- Сдать учебные нормативы;
- Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
- Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Содержание

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

7. Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Распределение учебного времени прохождению программного материала по физической культуре (10 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		10
1.	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6.	Элементы единоборств	9
2.	Вариативная часть	15
2.1	Баскетбол	9
2.2	Лыжная подготовка	6

тематическое планирование 10 класс

№п\п	Тема урока	Дата
Легкая атлетика(11ч.)		
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</i>		
1.	Инструктаж по Т.Б.Высокий старт. Бег с ускорением 60 м	
2.	Бег с ускорением 60м. Круговая эстафета	
3.	Бег по дистанции 60м. Передача эстафетной палочки	
4.	Бег с ускорением 60м. Финиширование. Эстафетный бег	
5.	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег	
<i>Прыжок в длину. Метание мяча(4ч.)</i>		
6.	Прыжок в длину с разбега: отталкивание. Специальные беговые упражнения	
7.	Прыжок в длину с разбега: приземление. Челночный бег. Метание мяча(150г.)	
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	
9.	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Челночный бег	
<i>Бег на длинные дистанции(2ч.)</i>		
10.	Бег в равномерном темпе 2000м(д),3000м(м).	
11.	Техника длительного бега 2000м(д),3000м(м).	
Баскетбол (15)ч.		
12.	Инструктаж по Т.Б. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
13.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
14.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	
15.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	
16.	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	
17.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам	
18.	Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей	
19.	Индивидуальные действия в защите (выбивание, выбивание, накрытие броска) Развитие скоростных качеств. Учебная игра	
20.	Игра по правилам	
21.	Броски в корзину на точность. Учебная игра	
22.	Совершенствование броска мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Учебная игра	
23.	Обманные действия (финты), броски мяча со среднего расстояния. Игра по правилам	
24.	Совершенствование ловли высолетающих мячей. Учебная игра	
25.	Тактические игры по группам. Игра на вылет. Заполнение протокола игры	
26.	Организация игры с судейство. Игра	
Гимнастика с элементами акробатики и единоборств(18\3ч.)		
27.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повороты кругом в движении	
28.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	
29.	Лазанье по канату на скорость.	

30.	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	
31.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю).	
32.	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	
33.	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	
34.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю)	
35.	Лазанье по двум канатам	
36.	Упражнения на брусьях	
37.	Акробатическая комбинация	
38.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю)	
39.	Упражнения на брусьях	
40.	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	
41.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю)	
42.	Акробатическая комбинация - учет	
43.	Опорный прыжок	
44.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю)	
45.	Опорный прыжок	
46.	Комбинация из ранее изученных элементов	
47.	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	
Лыжная подготовка (18ч.)		
48.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Первая помощь при травмах	
49.	Скользкий шаг без палок и с палками. Повороты на месте. Первая помощь при обморожениях	
50.	Попеременный двухшажный ход	
51.	Подъем в гору скользящим шагом	
52.	Одновременные ходы. Эстафеты	
53.	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	
54.	Передвижение коньковым ходом.	
55.	Попеременные ходы. Эстафеты	
56.	Торможение и поворот упором	
57.	Переход с одновременных ходов на попеременные	
58.	Преодоление подъемов и препятствий	
59.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	
60.	Преодоление подъемов и препятствий	
61.	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	
62.	Передвижение коньковым ходом.	
63.	Повороты переступанием в движении.	
64.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). Ход свободный	
65.	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклонов	
Элементы единоборств (6 ч)		
66.	Инструктаж по Т.Б.Приемысамостраховки	
67.	Приемы борьбы лежа и стоя. Гигиена борца	
68.	Учебная схватка. Развитие координационных способностей	

69.	Силовые упражнения и единоборства в парах	
70.	Самостоятельная разминка перед поединком. Игра "Сила и ловкость"	
71.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра "Борьба всадников"	
Волейбол(21ч.)		
72.	Инструктаж по Т.Б. при игре в волейбол. Совершенствование техники передвижений	
73.	Совершенствование техники передвижений. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	
74.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прием мяча отраженного от сетки	
75.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прием мяча отраженного от сетки	
76.	Совершенствование техники поворотов и стоек. Варианты техники приема и передач мяча	
77.	Совершенствование техники поворотов и стоек. Варианты техники приема и передач мяча	
78.	Комбинации из освоенных элементов. Варианты нападающего удара через сетку	
79.	Варианты нападающего удара через сетку. Варианты подачи мяча	
80.	Варианты нападающего удара через сетку. Варианты подачи мяча	
81.	Совершенствование техники нападающего удара. Игра по упрощенным правилам	
82.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. Игра по упрощенным правилам	
83.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. Игра по упрощенным правилам	
84.	Совершенствование техники защитных действий. Игра в тройке	
85.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
86.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
87.	Комбинации в нападении, защита. Игра по правилам	
88.	Комбинации в нападении, защита. Игра по правилам	
89.	Атакующая комбинация "волна" с двумя нападающими. Игра по правилам	
90.	Атакующая комбинация "волна" с тремя нападающими. Игра по правилам	
91.	Атакующая комбинация "крест". Игра по правилам	
92.	Игра по правилам	
Легкая атлетика(10ч.)		
93.	Повторение т.б. по легкой атлетике. Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	
94.	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60м. Развитие скоростных способностей	
95.	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ору в движении	
96.	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	
97.	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	
98.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин	
99.	Учёт техники метания гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	

100.	Медленный бег до 25 мин.	
101.	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).Развитие выносливости	
102.	Игры – эстафеты. Итоги за год.	
103.	Резервные часы	

Учебно-методическая литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич: 2010 г.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.:2011г.
3. Учебник Физическая культура: Учебник Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -8-е изд. М.:2013г.

Учебно-практическое оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
2. Щит баскетбольный тренировочный;
3. Сетка волейбольная;
4. Стенка гимнастическая;
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
7. Палка гимнастическая;
8. Скакалка детская;
9. Мат гимнастический;
10. Лыжи детские (с креплениями и палками);
11. Обруч пластиковый детский;
12. Планка для прыжков в высоту;
13. Стойка для прыжков в высоту
14. Рулетка измерительная;
15. Аптечка.
16. Козёл гимнастический
17. Мост гимнастический подкидной
18. Секундомер
19. Мячи волейбольные
20. Мячи баскетбольные
21. Мячи футбольные
22. Легкоатлетическая дорожка
23. Сектор для прыжков длину
24. Игровое поле для футбола
25. Аудиоколонки.
26. Видеопроектор.
27. Персональный компьютер.
28. Принтер
29. Экран

