


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов Советского городского округа»

РАССМОТРЕНО:
На Педагогическом Совете
« 28» марта 2019 г.
Протокол № 4

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
 Полянич Е.А.
«28» марта 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 4
с УОПССО»
 Е.О.Кравцов
Приказ № 32/2
«29» марта 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10 «К», 10 «КК» класс**

**Учитель физической культуры
Скоморох Александр Сергеевич.**

**г. Советск
2019 г.**

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений №3 в СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» ;
- уставом МБОУ «СОШ №4 с УИОП СГО»;
- ООП ООО МБОУ «СОШ №4 с УИОП СГО»;
- положением о рабочей программе учебного предмета МБОУ «СОШ №4 с УИОП СГО»;
- примерной программой для общеобразовательных учреждений для 5-11 классов «Физическая культура» Лях В.И., – Москва, «Просвещение», 2014;
- учебником ««Физическая культура» 10- 11класс. Автор Лях В.И., Москва, «Просвещение», 2014 год.

Количество часов учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе:

За год- 105 часов, в неделю – 3 часа.

Рабочая программа рассчитана на 2019-2020 учебный год.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 10 класс.

Обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение учащимися следующих результатов:

предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 10-м классе, обучающиеся научатся, будут знать, понимать:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактике нарушения осанки, улучшение физической подготовки;
- способам профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

III. Содержание предмета « Физическая культура» 10 класс.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Плавание (12 часов)

Основные элементы и разновидности стилей плавания; ОРУ в воде, ТБ в воде, правильное дыхание во время плавания.

Легкая атлетика (39 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики (17 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

Прыжки с места в глубину.

Спортивные игры (баскетбол 16 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры («волейбол» 16 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Спортивные игры («футбол» 5 часов):

Подводящие упражнения, ОРУ, Т.Б. во время игры футбол, отработка ведения мяча, защиты, нападения, тактика игры.

IV. Тематическое планирование предмета « Физическая культура» 10 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Домашнее задание
Лёгкая атлетика (10 часов)				
1	Низкий старт 30м	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики. Осваивать технику упражнений
2	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики. Осваивать технику упражнений
3	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики. Осваивать технику упражнений
4	Бег 100 метров на результат	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики. Осваивать технику упражнений
5	Прыжок в длину способом согнув ноги с 11-13 беговых шагов	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики. Осваивать технику упражнений
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики. Осваивать технику упражнений
7	Прыжок в длину с разбега на результат	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики. Осваивать технику упражнений
8-	Метание гранаты на	2		осваивать и

9	дальность из различных положений			совершенствовать технику метания мяча.
10	Бег по пересеченной местности	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики. Осваивать технику упражнений
Кроссовая подготовка (2 часа)				
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1		
12	Бег на результат. Развитие выносливости	1		
Плавание (12 часов)				
13	Подготовительные упражнения на освоение с водой.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
14	Обучение технике движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
15	Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
16	Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на груди.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
17	Обучение согласованной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
18	Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
19	Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на спине.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в

				плавании
20	Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
21	Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
22	Совершенствование навыка плавания способом «кроль» на груди и спине.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
23	Освоение элементов прикладного плавания.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
24	Развитие координационных способностей.	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины в плавании
<i>Гимнастика (17 часов)</i>				
25	Висы и упоры, лазание. Правила Т. Б. на уроках гимнастики	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики.
26, 27	Повороты в движении, перестроения из колонны в колону по два	2		Осваивать технику упражнений
28	Лазание по канату вис согнувшись, вис прогнувшись	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики.
29	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Осваивать технику упражнений
30	Повороты в движении упражнения на гимнастической скамейке	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики.
31-32	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке	2		Осваивать технику упражнений

33	Комплекс упражнений из 3 элементов	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики.
34	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Нетрадиционные виды гимнастики.	1		Осваивать технику упражнений
35, 36	Кувырок вперед и назад	2		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики.
37	Стойка на голове и руках	1		Осваивать технику упражнений
38	Прыжок через коня	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики.
39, 40	Комплекс суставной гимнастики	2		Осваивать технику упражнений
41	Акробатические соединения из 5 комбинаций	1		Осваивать универсальные основные понятия и термины л/атлетики.
Спортивные игры. Волейбол (16 часов)				
42	Стойка и передвижение игроков	1		
43	Верхняя передача мяча двумя руками	1		
44	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест.	1		
45	Верхняя передача мяча	1		
46	Прием мяча снизу двумя руками.	1		
47	Верхняя прямая подача	1		
48	Верхняя прямая подача	1		
49	Верхняя прямая подача на точность	1		
50	Позиционное нападение со сменой мест	1		
51	Прием мяча снизу двумя руками	1		
52	Прямой нападающий удар	1		
53	Прямой нападающий удар	1		

54	Позиционное нападение из 3-й зоны	1		
55	Прием мяча снизу двумя руками	1		
56	Прием мяча снизу двумя руками	1		
57	Верхняя прямая подача на точность	1		
Баскетбол (16 часов)				
58	Стойка и передвижение игроков	1		
59	Верхняя передача мяча двумя руками	1		
60	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест.	1		
61, 62	Верхняя передача мяча	2		
63	Прием мяча снизу двумя руками.	1		
64	Верхняя прямая подача	1		
65, 66	Верхняя прямая подача	2		
67	Верхняя прямая подача на точность	1		
68, 69	Позиционное нападение со сменой мест	2		
70	Прием мяча снизу двумя руками	1		
71, 72	Прямой нападающий удар	2		
73	Прямой нападающий удар	1		
Футбол (5 часов)				
74, 75	ОРУ с мячом	2		
76, 77	Технико-тактические командные действия	2		
78	Игра в футбол по правилам	1		
Лёгкая атлетика (27 часов)				
79, 80	Прыжки в высоту	2		
81, 82	Прыжки в высоту	2		
83	Прыжки в высоту	1		
84	Бег по пересечённой местности	1		
85	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		
86	Бег 20 минут	1		
87	Бег на результат. Развитие выносливости	1		
88, 89	Низкий старт 30 м	2		
90	Низкий старт 30 м на	1		

	результат			
91, 92	Низкий старт 60 метров	2		
93	Бег 60 метров на результат	1		
94, 95	Бег 100м	2		
96	Бег 100 м на результат	1		
97, 98	Метание гранаты	2		осваивать и совершенствовать технику метания мяча
99	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега на результат	1		осваивать и совершенствовать технику метания мяча
100-101	Прыжок в длину с места	2		
102	Прыжок в длину с места на результат	1		
103-104	Прыжок в длину с разбега	2		
105	Прыжки в длину с разбега на результат	1		
Итого 105 часов				