

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа №6

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <i>Лещёва Т.Ф.</i> Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель по УВР <i>Земляная Л.В.</i> от <u>30.08</u> 2018г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ Родниковская СОШ №: <i>Коробейникова Т.В.</i> Приказ № <u>01-13-186а</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

10 класс

Разработал:

Похабов Михаил Владимирович,
учитель физической культуры и ОБЖ,
высшей квалификационной категории

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Родниковской СОШ № 6 и на основе авторской программы (физическая культура) В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008г.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10 классе отводится 105 часов

Учебно-методический комплекс:

1. Баландин Г.А., Назарова Н.Н. Урок физкультуры в современной школе (методические рекомендации для учителей) - М.: Советский спорт
2. Бутин И.М. Лыжный спорт.- М.: Просвещение
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.: Владос,
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физкультуры.- М.: Физкультура и спорт
5. Физкультура в школе.- Научно-методический журнал.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации

человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа

жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные

возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,

терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Содержание программы

Лёгкая атлетика – 24 часа

Высокий и низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Многоскоки. Варианты челночного бега.

Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин. Бег на 3000 м.

Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с расстояния 12-14м. Метание гранаты 500-700г с места на дальность. Бросок набивного мяча(2кг).

Гимнастика с элементами акробатики –12часов.

Повороты в движении кругом. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (обруч, скакалка, мяч). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см .Прыжок с разбега через гимнастического коня(конь в длину высота 110-120 см.) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения в висах и упорах.

Лыжная подготовка – 18 часов.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км

Баскетбол – 18 часов.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Волейбол -20 часов.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Варианты техники приёма и передач мяча; подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку; блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

Футбол 6 часов

Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений.

Удары по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой. Учебная игра.

Кроссовая подготовка 7 часов

Бег в медленном и среднем темпе до 20 мин. кросс 2000-3000м. Бег с преодолением препятствий. Упражнения с набивными мячами, прыжки, многоскоки, упражнения на развитие силы, выносливости, силовой выносливости, скоростной выносливости.

Календарно – тематический план. 10кл. (юноши)

№ п/п	план	Наименование разделов и тем.	Кол- во часов	Применение оборудования и инвентаря.
	факт			
I		Легкая атлетика. ТБ	12	
1		Спринтерский бег. Низкий старт Инструктаж по Т.Б.	1	Секундомер.
2		Низкий старт 30м. Стартовый разгон,	1	Секундомер.
3		Низкий старт Стартовый разгон.	1	Секундомер.
4		Бег 30 м., финиширование.	1	Секундомер.
5		Низкий старт, бег по дистанции	1	Секундомер.
6		Бег 100 м. на результат	1	Секундомер.
7		Метание гранаты Бег 300 м.	1	Гранаты 500 гр., секундомер
8		Прыжок в длину.	1	Резиновая дорожка
9		Метание гранаты на дальность с разбега.	1	Граната 500гр.
10		Бег 1000 м.	1	секундомер
1		Метание гранаты, прыжки в длину с разбега	1	Гранаты 500 г., прыжковая яма
2		Бег в чередовании с ходьбой	1	Секундомер
		Кроссовая подготовка	3	
3		Бег в чередовании с ходьбой	1	Секундомер

14		Бег в чередовании с ходьбой. П/игры	1	Мяч баскетбольный, секундомер
15	7	Бег 3000 м.	1	секундомер
		Баскетбол	9	
16		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
17		Бросок в кольцо в движении	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
18	11	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
19		Бросок одной рукой от плеча.	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
20		Позиционное нападение	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
21	11	Штрафной бросок	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
22		Бросок мяча в движении при взаимодействии с партнёром	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
23		Передачи мяча двумя и одной рукой снизу.	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
24	8	Баскетбольные комбинации	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
		Футбол	3	
25	6, 11	Перемещения с мячом и без мяча.	1	Футбольные мячи.
26	8, 11	Остановка мяча ногой и грудью	1	Футбольные мячи.
27	12, 11	Комбинации из разученных элементов	1	Футбольные мячи, стойки.
		Гимнастика	12	
28	13, 11	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	
29	15, 11	Строевые упражнения, перестроения. Кувырок вперёд, назад	1	Гимнастические маты
0	19, 11	Комплекс О.Р.У. со скакалкой Перестроения	1	Скакалки
1	20, 11	Акробатические комбинации	1	Гимнастические маты

32	22.11	Акробатические комбинации	1	Канат. Гимнастическая скамейка, стенка. Перекладина. Шест.
33	26.11	Прыжок через гимнастического козла	1	Гимнастические маты, мостик, козёл.
34	27.11	Акробатические комбинации	1	Гимнастические маты, скамейки..
35	29.11	Опорный прыжок через коня. Упражнения на перекладине.	1	Гимнастические маты, конь, мостик, перекладина.
36	03.12	Опорный прыжок через коня	1	Гимнастические маты, конь, мостик.
37	9.12	Упражнения с предметами	1	Набивные мячи, Скакалки, Гимнастические палки.
38	6.12	Висы на перекладине, выход силой.	1	Перекладина
39	10.12	Акробатические комбинации. П/игры.	1	Гимнастические маты, скамейки..
		Баскетбол	9	
40	11.12	Ведение мяча с изменением скорости движения	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
41	13.12	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
42	14.12	Совершенствование перемещений и остановок игрока с мячом.	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
43	16.12	Бросок в кольцо в движении.	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
44	20.12	Тактика нападения	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
45	24.12	Тактика защиты	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
46	25.12	Бросок в кольцо с 6-ти метровой зоны	1	Баскетбольные мячи. Стойки.

47	07/12	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
48	08/12	Учебная игра по правилам	1	Баскетбольные мячи. Стойки.
		Лыжная подготовка	18	
49	10/01	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
50	12/01	Подбор лыж. Подготовка лыжни, ступающий шаг	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
51	15/01	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
52	17/01	Попеременный двухшажный, одновременный хода	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
53	21/01	Движение по равнине, попеременный двухшажный ход	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
54	22/01	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Коньковый ход..	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
55	24/01	Одновременный одношажный ход.	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
56	28/01	Подъём «ёлочкой», спуск. Попеременный двухшажный ход	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
57	29/01	Спуск с переходом на параллельную лыжню	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.

58		Спуск с подниманием носков лыж.	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
59		Одновременный бесшажный ход.	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
60		Торможение плугом и упором.	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
61		Ходьба на лыжах 2км	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
62		Коньковый ход	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
63		Выбор способа преодоления подъёма.	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
64		Переход с хода на ход в зависимости от рельефа	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
65		Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
66		Контрольная тренировка	1	Лыжи, ботинки, л/палочки.
		ВОЛЕЙБОЛ.	12	
		Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах	1	Волейбольные мячи.
68		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Волейбольные мячи.
69		Нижняя прямая подача . Прямой нападающий удар .	1	Волейбольные мячи.
70		Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	Волейбольные мячи.
71		Прямой нападающий удар	1	Волейбольные мячи.
72		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Волейбольные мячи.
73		Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1	Волейбольные мячи.
74		Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Волейбольные мячи.

75		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	Волейбольные мячи.
76		Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Волейбольные мячи.
77		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	Волейбольные мячи.
78		Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Волейбольные мячи.
		Волейбол	8	
79		Позиционное нападение со сменой мест.	1	Волейбольные мячи.
80		Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Волейбольные мячи.
81		Верхняя прямая подача	1	Волейбольные мячи.
82		Нападающий удар	1	Волейбольные мячи.
83		Преём мяча одной рукой с падением	1	Волейбольные мячи.
84		Передача стоя спиной по направлению	1	Волейбольные мячи.
85		Приём мяча от сетки	1	Волейбольные мячи.
86		Учебно-тренировочная игра	1	Волейбольные мячи.
		Лёгкая атлетика	12	
87		Низкий старт . Бег по дистанции	1	Секундомер.
88		Бег 100 м.	1	Секундомер.
89		Метание гранаты с 5-6 шагов разбега.	1	Граната 500гр.
90		Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Секундомер.
1		Бег на результат 3000м.	1	Стойки, маты, планка
2		Прыжок в высоту	1	Стойки, маты, планка
3		Прыжок в высоту с разбега	1	Секундомер.

94		Прыжок в длину	1	Секундомер, яма для прыжков.
95		Прыжок в длину	1	Секундомер, яма для прыжков.
96		Прыжки и многоскоки	1	Секундомер, гимнастические маты
97		Упражнения с набивными мячами	1	Секундомер, набивные мячи, Футбольный мяч
98		Финиширование на средние дистанции	1	Секундомер
99		Бег в среднем темпе	1	Секундомер, мяч футбольный
100		Бег с преодолением препятствий	1	Барьеры, секундомер, мяч волейбольный
101		Бег 1 км. на результат	1	Секундомер
102		Упражнения на скорость. П/игры	1	Мячи волейбольные
		<u>Футбол</u>	3	
103		Ведение мяча с сопротивлением.	1	Футбольные мячи
104		Удары по воротам с сопротивлением	1	Футбольные мячи
105		Игра по упрощённым правилам	1	Футбольные мячи

