

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
И.В. Кудряшова



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Т.И. Гончарова

Приказ № 280 от 29.08.2019 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 10 класса
МОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)

Срок реализации: один год

Составитель:
Кривошеев Андрей Юрьевич,
учитель физической культуры

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)	стр. 4
3. Содержание учебного предмета (курса)	стр. 5
4. Тематическое планирование	стр. 7
5. Приложение	стр. 8
Календарно-тематическое планирование	

Пояснительная записка
Нормативные документы,
на основании которых составлена Рабочая программа:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 - 11 классов (базовый уровень) составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. №1089;
- Авторская программа учебного предмета «Физическая культура. 10-11 классы» под редакцией Матвеев А.П. (г. Москва, изд. «Просвещение»; 2008 г.) – БУП 2004 г., разработанная в соответствии с требованиями ФК ГОС;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Устав МОУ «СОШ п. Коминтерн».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы 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 умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание учебного курса

№ п/п	Разделы учебного курса	Содержание тем учебного курса	Количество часов (на изучение раздела)	Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции.
1	Введение	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	
2	Легкая атлетика	Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега	34	<ol style="list-style-type: none"> 1) Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. 2) Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. 3) Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. 4) Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. 5) Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений. 6) Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике. 7) Оказывать доврачебную помощь при травмах.
3	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения	15	<ol style="list-style-type: none"> 1) Соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования; 2) Выполнять строевые упражнения (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах; Совершенствовать особенности методики занятий с младшими школьниками; 3) Объяснять правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

4	Лыжная подготовка	Поворот, лыжные ходы, переходы с одного лыжного хода на другой, прохождение отрезков дистанции на лыжах.	12	<ol style="list-style-type: none"> 1) Соблюдать правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2) Совершенствовать повороты переступанием и махом на месте 3) Демонстрировать одновременный, попеременный и коньковый ход. 4) Переход с попеременных ходов на одновременные. 5) Переход с одновременных ходов на попеременные.
5	Волейбол	Различные виды приемов и подачи мяча, нападающий удар, техника и тактика игры	22	<ol style="list-style-type: none"> 1) Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола; 2) Излагать терминологию волейбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия; 3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. 4) Соблюдать правила соревнований по волейболу.
6	Баскетбол	Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры	18	<ol style="list-style-type: none"> 1) Соблюдать правила безопасности на уроках баскетбола; 2) Объяснять терминологию баскетбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия; 3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. 4) Соблюдать правила соревнований по баскетболу.
Итого: 102 часов				

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Кол-вочасов
1	Введение	1
2	Легкая атлетика	34
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	12
5	Волейбол	22
6	Баскетбол	18
Итого:		102 часов

Календарно – тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.				
03.09		1	Вводный инструктаж и ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни.	
Легкая атлетика – 14 ч.				
06.09		2	Т/б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	
07.09		3	Развитие скоростных способностей. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	
10.09		4	Стартовый разгон. Низкий старт.	
13.09		5	Совершенствование техники финиширования.	
14.09		6	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м).	
17.09		7	Развитие скоростно-силовых качеств.	
20.09		8	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	
21.09		9	Развитие скоростно-силовых качеств.	
24.09		10	Прыжок в длину с разбега на результат.	
27.09		11	Метание гранаты из различных положений.	
28.09		12	Метание гранаты на дальность.	
01.10		13	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3 x10 м.	
04.10		14	Развитие выносливости.	
05.10		15	Тестирование прыжка в длину с места.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
08.10		16	Т/б на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	
11.10		17	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	
12.10		18	Развитие координационных способностей.	
15.10		19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	
18.10		20	Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине.	
19.10		21	Развитие гибкости.	
22.10		22	Упражнения в висе и упорах.	
25.10		23	Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат.	
26.10		24	Развитие силовых способностей.	
12.11		25	Развитие скоростно-силовых способностей.	
15.11		26	Комбинация из разученных элементов.	
16.11		27	Развитие скоростно-силовых качеств.	
19.11		28	Развитие скоростно-силовых качеств.	
22.11		29	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
23.11		30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
26.11		31	Т/б на занятиях спортивными играми (баскетбол). Совершенствование технических приемов. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
29.11		32	Совершенствование технических приемов. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	

30.11		33	Совершенствование технических приемов. Ловля и передача мяча. Основы знаний	
I триместр -33 ч				
03.12		34	Совершенствование технических приемов. Ловля и передача мяча. Основы знаний.	
06.12		35	Совершенствование технических приемов. Техника ведения мяча.	
07.12		36	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
10.12		37	Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	
13.12		38	Штрафной бросок.	
14.12		39	Штрафной бросок.	
17.12		40	Совершенствование технических приемов.	
20.12		41	Совершенствование технических приемов.	
21.12		42	Тактика защитных действий.	
24.12		43	Тактика защитных действий.	
27.12		44	Зонная система защиты.	
27.12		45	Зонная система защиты.	
28.12		46	Тактические приемы. Личная система защиты.	
31.12		47	Тактические действия. Личная система защиты.	
03.01		48	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	
Лыжная подготовка – 12 ч				
04.01		49	Т/б на занятиях по лыжной подготовке.	
10.01		50	Поворот переступанием на месте	
11.01		51	Поворот на месте махом	
14.01		52	Попеременный двухшажный ход	
17.01		53	Попеременный четырехшажн ход	
18.01		54	Одновременный двухшажный ход	
21.01		55	Одновременный бесшажный ход	
24.01		56	Одновременный одношажный ход	
25.01		57	Коньковый ход	
28.01		58	Переход с попеременных ходов на одновременные	
31.01		59	Переход с одновременных ходов на попеременные	
01.02		60	Повторное прохождение отрезков	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
04.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
07.02		62	Верхняя передача мяча	
08.02		63	Верхняя передача мяча у стены	
11.02		64	Черед.передач над собой и в стену	
14.02		65	Верхняя передача мяча в парах	
15.02		66	Передача мяча через сетку	
18.02		67	Поточная передача мяча в колонн.	
21.02		68	Поточная передача нескольких мяч.	
22.02		69	Передача мяча в треугольнике	
25.02		70	Передача мяча в кругу	
28.02		71	Передача мяча в кругу	
29.02		72	Нижняя передача мяча	
II триместр – 39 ч				
03.03		73	Нижняя передача мяча	

06.03		74	Нижняя прямая подача	
07.03		75	Прямой нападающий удар	
10.03		76	Тактика свободного нападения	
13.03		77	Позиционное нападение без изм. позиций	
14.03		78	Бросок наб. мяча сидя из-за головы	
03.04		79	Бросок наб. мяча стоя от груди	
04.04		80	Игра по правилам.	
04.04		81	Игра по правилам.	
07.04		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 20 ч				
10.04		83	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Преодоление горизонтальных препятствий	
11.04		84	Кроссовая подготовка.	
14.04		85	Развитие выносливости.	
14.04		86	Гладкий бег.	
17.04		87	Переменный бег.	
18.04		88	Кроссовая подготовка.	
21.04		89	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.	
24.04		90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
25.04		91	Совершенствование высокого старта.	
28.04		92	Совершенствование низкого старта.	
02.05		93	Эстафетный бег.	
05.05		94	Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений.	
08.05		95	Совершенствование метания мяча на дальность.	
08.05		96	Совершенствование метания мяча в цель.	
12.05		97	Совершенствование метания гранаты на дальность.	
15.05		98	Развитие силовых и координационных способностей.	
16.05		99	Прыжок в длину с разбега.	
19.05		100	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	
22.05		101	Прыжок в длину с места.	
23.05		102	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
III триместр – 30 ч				