

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СЕРГИЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ПОЧЁТНОГО ГРАЖДАНИНА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ М. С. ТРИФОНОВА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Сергиевской СОШ им. почётного
гражданина Московской области М.С. Трифонова
Е.Н. Иванова
Приказ № 146 от 02.02.2018 г.



Рабочая программа по физической культуре
(базовый уровень)
10 класс
2018-2019 учебный год

Составители:
Лупаштян А.Г.
Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Громов Н.Б.-учитель физической культуры

Коломенский городской округ
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы основного общего образования по физической культуре и комплексной программы по физическому воспитанию доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича для 1-11 классов (М: Просвещение, 2014).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение поставленных целей обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни и бережном отношении к своему здоровью;
- добиться высокого уровня качества знаний в области физической культуры;
- воспитать оптимальный уровень координационных и кондиционных способностей;
- добиться снижения заболеваемости;
- воспитывать нравственные и волевые качества через понимание неотделимости человека от природы и на основе культурных традиций русского народа.

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Содержание предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

10 класс. 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. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

10 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

1.4. Приемы закаливания.

10 класс. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

10 класс. 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.

Баскетбол

10 класс. 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.

10 класс. 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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

10 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Требования к уровню подготовки учащихся

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших 10-ый класс и отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР).
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

Уметь:

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м	5.8	6.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища	165 9	155 15
К выносливости	6-минутный бег передвижение на лыжах 2500 м	1100м Без учета времени	900м Без учета времени
К координации	Челночный бег 3х10м	9.0	9.6

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе должны ориентироваться на показатели физической подготовленности основной медицинской группы, но при выставлении отметки ученику учитываются ограничения связанные с характером заболевания и рекомендациями врача.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе занимаются физической подготовкой под наблюдением специалиста ЛФК. Отметка выставляется с учетом требований к знаниям и умениям учеников 10 класса, а также с учетом рекомендаций специалиста ЛФК.

Календарно - тематическое планирование 10 класс

№ урока	Дата Провед. (План.)	Дата провед. (Факт.)	Тема урока (Элементы содержания)	Домашнее задание
Подвижные и спортивные игры 2 ч				
1.	03/09		ИОТ-021-17. Техника безопасности во время занятий по подвижным играм. Тактика игры «Ляпта». Роль народных игр в развитии личности	Принести спортивную форму к следующему уроку
2.	05/09		Игра « Ляпта». Передачи мяча и удары. Организация соревнований.	Правила соревнований
Лёгкая атлетика 12 ч				
3.	07.09		ИОТ-018-17. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Влияние алкоголя и табакокурения на здоровье. Лёгкая атлетика – «Королева спорта». Мониторинг (подтягивание, поднимание туловища).	Повторить технику безопасности
4.	10.09		Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Влияние специально - беговых упражнений на спортивный результат. Мониторинг (наклон туловища вперёд, отжимания)	Поднимание туловища
5.	12.09		Основные формы и виды физических упражнений Низкий и высокий старт . Развитие скорости.	Правила соревнований
6.	14.09		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Бег в равномерном темпе до 20 минут. Развитие выносливости.	Тактика бега на длинные дистанции
7.	17.09		Бег 100 м с высокого старта. Повторное пробегание отрезков до 40 м.	Техника специально-беговых упражнений
8.	19.09		Прыжки в длину с 9- 11 шагов разбега. Развитие силы ног.	Прыжки со скакалкой
9.	21.09		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Правила индивидуального подбора разбега. Развитие координации.	Прыжки с глубокого приседа
10.	24.09		Метание гранаты с «скрестного шага» после 7-9 беговых шагов. Развитие силы рук.	Отжимание в упоре лёжа.
11.	26.09		Прыжки в длину с 9- 11 шагов разбега. Правила и судейство соревнований по прыжкам	Правила соревнований
12.	28.09		Прыжки в длину с 9- 11 шагов разбега на результат.	Правила подбора разбега
13.	01.10		Бег 2000 м.и 3000м. Правила и судейство соревнований по бегу.	Принципы тренировки выносливости
14.	03.10		Челночный бег 10 *10, прыжки на высоту и на точность приземления	Понятие: скоростная выносливость
Гимнастика 18 ч				
15.	05.10		ИОТ-017-17. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на формирование телосложения.	Повторить технику безопасности
16.	08.10		Строевой шаг. Размыкание и смыкание в движении. Общеразвивающие упражнения в группах, «Круговая тренировка». Лазанье по канату с упором ног.	Принципы круговой тренировки
17.	12.10		Адаптивная физическая культура Стойка на лопатках без помощи рук. Кувырки вперед и назад слитно.	Правила выполнения утренней зарядки
18.	15.10		Мост из положения стоя, стойка на голове с выходом на руки. Перелаз и кувырки через препятствия.	Наклон туловища вперёд
19.	17.10		Лазанье по канату без помощи ног. Изучение комбинации акробатических упражнений.	Техника подтягивания
20.	19.10		Стойка на голове с выходом на руки. Кувырок через стойку на руках	Понятие: страховка, самостраховка
21.	22.10		Висы, упоры, силовые упражнения на перекладине. Выходы махом и силой. Понятия: инерционная сила. Сила трения.	Понятие: Висы, упоры. Повторить комбинацию
22.	24.10		Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	Понятие: статическая и динамическая сила

23.	26.10		Опорный прыжок ноги врозь. (конь в длину под углом 30 гр высотой 115-120 см)	Техника подтягивания Понятие: равновесие
24.	07.11		Мост из положения стоя. Развитие гибкости. Правила и судейство соревнований по гимнастике Акробатическая комбинация.	Правила и судейство соревнований
25.	09.11		Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений Силовые упражнения на перекладине	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
26.	12.11		Атлетическая гимнастика	История атлетической гимнастики
27.	14.11		Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	Пар.№ 11
28.	16.11		Способы регулирования массы тела человека. Силовые упражнения на перекладине	Пар № 12
29.	19.11		Развитие координационных способностей. Упражнения на перекладине и брусьях	Пар № 13
30.	21.11		Развитие силовых способностей и силовой выносливости упражнений с предметами	Пар № 20
31.	23.11		Освоение и совершенствование висов и упоров.	Регистрация на сайте ГТО.ру
32.	26.11		Круговая тренировка. Комплекс упражнений ГТО.	Ведение дневника самоконтроля
Спортивные игры «Волейбол» 14ч				
33.	28.11		ИОТ-021-17. Техника безопасности на уроках по волейболу. Международная ассоциация волейбола. Системы розыгрыша победителя	Повторить технику безопасности
34.	30.11		История развития волейбола в России. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	История игры волейбол.
35.	03.12		Сочетание передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении.	Понятие: техника, технические приёмы.
36.	05.12		Сочетание верхних и нижних передач. Прием мяча снизу после подачи	Понятие: структура действий.
37.	07.12		Техника верхних и нижних передач. Способы и тактика подачи.	Способы и тактика передач.
38.	14.12		Нижняя и верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия игрока в защите.	Способы и тактика подачи.
39.	17.12		Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Игра «сброс»	Понятие: Индивидуальные действия игрока
40.	19.12		Оценить технику подачи. Техника нападающего удара.	Техника нападающего удара.
41.	21.12		Техника парного блокирования. Совершенствование нападающего удара Учебная игра.	Понятие: Блокировка.
42.	24.12		Нападающий удар в заданные зоны. Командные тактические действия	Командные и тактические действия
43.	26.12		Нападающий удар в 1 и 2 темпом.	Техника нападающего удара.
44.	28.12		Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	Командные и тактические действия
45.	14.01		Командные тактические действия Учебная игра с гандикапом очков	Способы и тактика передач.
46.	16.01		Командные тактические действия. Учебная игра с усложнением правил	Способы и тактика подачи.
Лыжная подготовка 17 ч				
47.	18.01		ИОТ-019-17. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Современные технологии спорта. Развитие лыжного спорта в России.	Повторить технику безопасности
48.	21.01		Попеременный двухшажный ход	Виды попеременных ходов
49.	23.01		Одновременный двухшажный ход	Виды одновременных ходов
50.	25.01		Одновременный бесшажный ход	Лыжные мази и

				парафины.
51.	28.01		Одновременный полуконьковый ход	Виды конькового
52.	30.01		Одновременный коньковый ход	Классификация лыжного спорта.
53.	01.02		Повороты переступанием в движении с увеличением скорости	Виды горнолыжного спорта
54.	04.02		Одновременный коньковый ход. Лыжные эстафеты. Правила передачи эстафеты в зависимости от лыжного хода.	Выбор лыжного инвентаря
55.	06.02		Подъем «Скольльзящим шагом» на скорость	Способы подъёма.
56.	08.02		Применение различных способов поворотов и торможений в зависимости от рельефа местности.	Скоростные спуски
57.	11.02		Спуски с поворотами и торможениями преодолевая препятствия	Способы поворотов и торможений.
58.	13.02		Коньковый ход. Преимущества конькового хода	Понятие: одноопорное скольжение.
59.	15.02		Торможение «упором», «Боковым соскальзыванием»	Выбор торможения от ситуации
60.	18.02		Применение конькового и полу конькового хода от физического состояния спортсмена	Понятие: Работоспособность.
61.	20.03		Применение лыжных ходов при движении по пересечённой местности 40 мин.	Правила преодоления препятствий на лыжах.
62.	22.02		Прохождение дистанции до 5 км- ю; 3км-д	Стойки на спусках.
63.	25.02		Паралельные спуски со склонов . Виды горнолыжного спорта Тестирование по лыжной подготовке	Применение стойки в зависимости от крутизны спуска.
Единоборства 8 ч				
64.	27.02		. Техника безопасности. История видов единоборства. Приёмы самоохраны.	История единоборств
65.	01.03		Практические выполнения приёмов самоохраны. Стойка в единоборствах.	Понятие «самоохрана»
66.	04.03		Приёмы борьбы лёжа.	Приёмы борьбы лёжа
67.	06.03		Приёмы борьбы лёжа.	Основные захваты в борьбе лёжа
68.	08.03		Приёмы борьбы стоя	Приёмы борьбы стоя
69.	11.03		Приёмы борьбы стоя	
70.	13.03		Удары кулаком в голову и защита от них	Способы защиты от ударов
71.	15.03		Тестирование по теме «единоборства»	Подготовиться к тестированию
Гимнастика 6 ч				
72.	18.03		ИОТ 017-17. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. История зарождения комплекса ГТО (ступени)	Повторить технику безопасности
73.	20.03		Силовые упражнения. Техника подтягивания. Упражнения на перекладине. Подъём переворотом(м.), смешанные висы(д)	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
74.	22.03		Техника поднимания туловища. Степ-аэробика.	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
75.	01.04		Техника отжиманий из упора лёжа.	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
76.	03.04		Техника прыжка в длину с места.	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
77.	05.04		Работа с сайтом ГТО, фиксирование результатов, правила подведения итогов.	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
Спортивные игры «Волейбол» 12ч				
78.	08.04		ИОТ-021-17. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Изменение правил игры в волейбол. Передача мяча над собой на заданную высоту, у стены, в парах	Повторить технику безопасности
79.	10.04		Совершенствование техники передачи мяча вдоль сетки. Оценить технику отжимания.	История волейбола.
80.	12.04		Совершенствование техники передачи мяча вдоль сетки и за спину.	Легендарные

				Российские волейболисты.
81.	15.04		Тактика подач. Техника верхней прямой и боковой подачи.	Способы подач мяча.
82.	17.04		Оценить технику приема мяча снизу после подачи. Совершенствование подач мяча.	Тактика подач.
83.	19.04		Совершенствование подач мяча. Освоение техники игры после отскока мяча от блока.	Физическая подготовка в волейболе.
84.	22.04		Оценить технику подач. Техника передач в зону № 2 и 4.	Тактика в защите.
85.	24.04		Освоение техники парного блокирования. Командные действия в защите.	Тактика в нападении
86.	26.04		Оценить технику блокирования. Командные действия в нападении.. Способы нападающего удара.	Парное и одиночное блокирование.
87.	29.04		Применение нападающего удара в зависимости от игровой ситуации. Игра в волейбол. Жесты судьи. Судейство и организация соревнований	Жесты судей.
88.	03.05		Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении. Системы розыгрышей победителя.	Судейство, правила соревнований.
89.	06.05		Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра.	тактические действия.
Лёгкая атлетика 10 ч				
90.	08.05		ИОТ-018-17. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений.	Повторить технику безопасности
91.	10.05		Старты из различных исходных положений. Развитие ловкости	Отжимания.
92.	13.05		Оценить технику спринтерского бега (старт, бег по дистанции, финиширование)- 100 м. Влияние на результат современных технологий спорта.	Понятие: Старт, бег по дистанции. Финиш.
93.	15.05		Освоение техники передачи эстафеты. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Приседания.
94.	17.05		Мониторинг результатов домашнего задания. Оценить технику передачи эстафеты .	Правила соревнований.
95.	20.05		Бег 3000 м. Тактика бега на длинные дистанции Освоение техники прохождения полосы препятствий.	Легендарные Российские бегуны.
96.	22.05		Кросс по пересечённой местности до 3 км. Тактика бега на длинные дистанции в зависимости от физического состояния спортсмена.	Понятие: Кросс.
97.	24.05		Легкоатлетическая эстафета с этапом 100 м.	Правила эстафеты.
98.	27.05		Мониторинг развития физических качеств (подтягивание)	Правила соревнований.
99.	29.05		Метание мяча с «скрестного шага» после 9-11 беговых шагов. Правила соревнований в метании.	Понятие скрестный шаг.
Спортивные и подвижные игры 6 ч				
100.	31.05		ИОТ-021-17. Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Игра Лапта. Мониторинг развития физических качеств (поднимание туловища)	Повторить технику безопасности
101.			История развития игры на Руси. Мониторинг развития физических качеств (наклон туловища)	История развития Лапты на Руси.
102			Учебная игра. Влияние физических нагрузок на организм человека.	Разновидности Лапты.

Согласовано на педагогическом совете от 30 августа 2018г
 Заместитель директора по УР _____ Н.В. Циркина
 _____ 2018 года

