

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
руководитель ШМО
_____ Л.И.Куракина
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
заместитель директора по УР
_____ Н.П.Нечепорук

«Утверждено»
директор школы
_____ И.В.Шаламова
приказ № _____
от «__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10 класс

составлена на основе авторской программы В.И.Ляха

«Физическое воспитание»

(количество часов - 102 ч)

Разработал: учитель физической культуры
I квалификационной категории
Т.В.Миллер

с. Новожилкино
2021 г.

1. Планируемые результаты освоения данной программы

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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.

Демонстрировать:

- Скоростные способности* – Бег 30м, бег 60м с высокого старта;
- Силовые способности* – подтягивание на перекладине из виса, лазание по канату, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Выносливость* – кроссовый бег, передвижение на лыжах 2км4
- Координационные способности* – челночный бег 3x10м, последовательное выполнение пяти кувырков, бросок мяча в стандартную мишень;
- Скоростно-силовые способности* – прыжок в длину с места;
- Гибкость* – наклон вперед из положения стоя.

2. Содержание курса

Курс включает в себя следующие разделы: «Что вам надо знать», «Базовые виды спорта школьной программы», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»

Раздел «Что вам надо знать» содержит теоретические сведения о естественных, социально-психологических и культурно-исторических основах физической культуры.

Раздел «Базовые виды спорта школьной программы» содержит обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, плаванию и лыжной подготовке. Здесь же приводятся физические упражнения и методические советы по овладению данным материалом как на уроках, так и на самостоятельных занятиях.

Раздел «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» раскрывают содержание самостоятельных занятий по хоккею, бадминтону, конькам, скейтборду; рассказывает о том, как правильно выбрать вид спорта, как проводить утреннюю гимнастику, как начинать и заканчивать тренировку. Приводятся полезные советы по оснащению вашего домашнего стадиона.

3. Календарно – тематическое планирование

Кол-во часов	Раздел	Тема урока	№ урока	Учебная неделя	Коррекция
1	Основы знаний	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми Терминология избранной спортивной игры	1	1 неделя	
19	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт до 40м Стартовый разгон Эстафетный бег Бег на результат на 100м Бег в равномерном и переменном темпе Бег в равномерном и переменном темпе Бег 1000м на результат Техника прыжка в длину с места Прыжок в длину с места на результат Метание малого мяча на дальность в коридор 10м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) Метание гранаты 500г с места на дальность Метание гранаты на дальность с разбега в коридор 10м, в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 10-12м Метание гранаты на результат Бег с преодолением препятствий Варианты челночного бега Прыжки на точность приземления, через препятствия Круговая тренировка Круговая тренировка	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	1 неделя 1 неделя 2 неделя 2 неделя 2 неделя 3 неделя 3 неделя 3 неделя 4 неделя 4 неделя 4 неделя 5 неделя 5 неделя 6 неделя 6 неделя 6 неделя 7 неделя	
8	Спортивные игры Баскетбол	Круговая тренировка Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Совершенствование техники ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники ведения мяча левой, правой	20 21 22 23 24	7 неделя 7 неделя 8 неделя 8 неделя 8 неделя	

		рукой без сопротивления и с сопротивлением защитника			
		Совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением защитника	25	9 неделя	
		Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	26	9 неделя	
		Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	27	9 неделя	
В процессе урока	Основы знаний	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во участников, поведение игроков в нападении и защите) Влияние гимнастических упражнений на телосложение	В процессе урока		
4	Легкоатлетические упражнения	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений	28	10неделя	
		Ловля набивного мяча после броска партнера, после броска вверх	29	10неделя	
		Круговая тренировка	30	10 неделя	
		Эстафеты баскетболиста	31	11 неделя	
11	Спортивные игры Баскетбол	Совершенствование техники защитных действий без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	32	11 неделя	
		Совершенствование техники защитных действий без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	33	11 неделя	
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	34	12 неделя	
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	35	12 неделя	
		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	36	12 неделя	
		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	37	13 неделя	
		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	38	13 неделя	
		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	39	13 неделя	
		Игра по упрощенным правилам баскетбола	40	14 неделя	
		Игра по правилам баскетбола	41	14 неделя	
		Игра по правилам баскетбола	42	14 неделя	
		Комбинация общеразвивающих упражнений со	43	15 неделя	

6	Гимнастика с элементами акробатики	скакалками, гимнастическими скамейками	44	15 неделя	
		Длинный кувырок через препятствия (мальчики); серия кувырков вперед (девушки)	45	15 неделя	
		Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (мальчики); кувырок назад, стойка на лопатках (девушки)	46	16 неделя	
		Стойка на лопатках из группировки сидя	47	16 неделя	
		Акробатические упражнения. Зачет Упражнения с гимнастической скамейкой	48	16 неделя	
В процессе урока	Основы знаний	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Особенности физической подготовки лыжника Первая помощь при травмах и обморожениях	В процессе урока		
18	Лыжная подготовка	Одновременные ходы	49	17 неделя	
		Переход с одновременных ходов на попеременные	50	17 неделя	
		Подъем и торможение	51	17 неделя	
		Прохождение дистанции 4 км	52	18 неделя	
		Преодоление подъемов и препятствий	53	18 неделя	
		Преодоление подъемов и препятствий	54	18 неделя	
		Прохождение дистанции до 5 км	55	19 неделя	
		Переход с хода на ход	56	19 неделя	
		Переход с хода на ход	57	19 неделя	
		Прохождение дистанции 5 км	58	20 неделя	
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	59	20 неделя	
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	60	20 неделя	
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	61	21 неделя	
		Прохождение дистанции 6 км	62	21 неделя	
Эстафета	63	21 неделя			
Прохождение дистанции 6 км. Переход с хода на ход	64	22 неделя			
Прохождение дистанции 6 км. Переход с хода на ход	65	22 неделя			
Контрольный урок по лыжной подготовке	66	22 неделя			
12	Спортивные игры Волейбол	Перемещения приставными шагами	67	23 неделя	
		Перемещения в стойке	68	23 неделя	
		Перемещения в стойке	69	23 неделя	
		Элементы техники передвижений	70	24 неделя	
		Передачи сверху двумя руками на месте и после	71	24 неделя	

		<p>перемещения вперед</p> <p>Передачи мяча через сетку</p> <p>Игровые задания</p> <p>Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом</p> <p>Подвижные игры с мячом</p> <p>Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p> <p>Техника перемещений</p> <p>Игровые задания</p>	<p>72</p> <p>73</p> <p>74</p> <p>75</p> <p>76</p> <p>77</p> <p>78</p>	<p>24 неделя</p> <p>25 неделя</p> <p>25 неделя</p> <p>25 неделя</p> <p>26 неделя</p> <p>26 неделя</p> <p>26 неделя</p>	
В процессе урока	Основы знаний	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p> <p>Приемы закаливания</p> <p>Способы самоконтроля</p>	В процессе урока		
6	Спортивные игры волейбол	<p>Нижняя прямая подача через сетку</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар</p> <p>Позиционное нападение</p> <p>Учебная игра</p>	<p>79</p> <p>80</p> <p>81</p> <p>82</p> <p>83</p> <p>84</p>	<p>27 неделя</p> <p>27 неделя</p> <p>27 неделя</p> <p>28 неделя</p> <p>28 неделя</p> <p>28 неделя</p>	
18	Легкая атлетика	<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Прыжок в высоту с разбега. Зачет</p> <p>Челночный бег 3x10м. Зачет</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки</p> <p>Прыжки в длину с места на результат</p> <p>Высокий старт</p> <p>Бег с ускорением до 40м</p> <p>Бег с ускорением до 50м</p> <p>Бег 60м на результат</p> <p>Бег в равномерном темпе до 6 мин</p> <p>Бег в равномерном темпе до 6 мин</p> <p>Бег 1000м на результат</p> <p>Техника метания малого мяча на дальность</p>	<p>85</p> <p>86</p> <p>87</p> <p>88</p> <p>89</p> <p>90</p> <p>91</p> <p>92</p> <p>93</p> <p>94</p> <p>95</p> <p>96</p> <p>97</p> <p>98</p>	<p>29 неделя</p> <p>29 неделя</p> <p>29 неделя</p> <p>30 неделя</p> <p>30 неделя</p> <p>30 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>32 неделя</p> <p>32 неделя</p> <p>32 неделя</p> <p>33 неделя</p> <p>33 неделя</p>	

		Техника метания малого мяча на дальность. Зачет	99	33 неделя	
		Техника прыжка в длину с разбега	100	34 неделя	
		Прыжок в длину с разбега	101	34 неделя	
		Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Зачет	102	34 неделя	