

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____И.П. Гурьянкина

Приказ № 2 от

«30» августа 2018 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
10 класс**

**Среднее общее образование
(Федеральный компонент государственного стандарта общего
образования)
БУП-2004**

Составитель: Сова
Сергей Иванович,
учитель физической
культуры

2018-2019 учебный год

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание. М.: Просвещение, 2014. Авторы программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.
Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием: В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура», 10-11 класс. «Просвещение» 2014

Раздел 1. Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса

В результате изучения физической культуры 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 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 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, 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.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Основная направленность	10 класс
<p>Баскетбол.</p> <p>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)</p>
<p>На совершенствование ловли и передач мяча</p>	<p>Совершенствование ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.</p>
<p>На совершенствование техники ведения мяча</p>	<p>Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>
<p>На совершенствование техники бросков мяча</p>	<p>Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.</p>
<p>На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.</p>
<p>На совершенствование тактики игры</p>	<p>Совершенствование техники защитных действий. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват.</p>
<p>Волейбол.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.</p>
<p>Совершенствование техники приема и передач мяча.</p>	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол.</p>

Совершенствование техники подачи мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.
Совершенствование техники нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).
Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.
Футбол. Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой.
Совершенствование техники ведения мяча	Техника ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Остановка мяча ногой грудью. Игра в мини-футбол.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 класс	
	юноши	девушки
Совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.	
Совершенствование О.Р.У. без предмета; с предметами	Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через коня в длину	Прыжок через коня с разбега под углом к снаряду.
Освоение акробатических упражнений.	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, стойка на голове.
	Составление комбинаций из ранее освоенных элементов.	

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивание. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах.
Развитие гибкости.	О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	
Развитие скоростно-силовых способностей	Пряжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п.	
Самостоятельные занятия.	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 класс	
	юноши	девушки
ТБ на занятиях ФК.	Основные знания о физической культуре.	
Развитие координационных способностей, гибкости.	Тестирование физического развития. Челночный бег 3 x 10 м., Старт из различных исходных положений, эстафеты.	
Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции-20м. Бег на короткие дистанции 30 м. Бег на короткие дистанции-30 м на результат. Бег на короткие дистанции-400 м. Бег 400 м на результат. Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением. Бег на короткие дистанции-100м. Контрольный урок, бег 100 метров. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м	
Совершенствование прыжков в длину и высоту	Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Контрольные уроки.	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча 150 г. с места и с разбега на дальность. В горизонтальную и вертикальную цель; на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние.	

Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением.
Развитие координационных способностей.	Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления.
На знание о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину.
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам спорта
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	10 класс	
	юноши	девушки
Совершенствование техники бега в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе 6 – мин.	
Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	Бег в равномерном и переменном темпе без остановок. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.
Совершенствование техники бега с препятствиями	Бег с препятствиями в равномерном темпе. Бег в гору.	
Совершенствование техники длительного бега	Длительный бег до 15 мин.	
Совершенствование техники бега	Бег– 3000 м, на время	Бег – 2000м., на время.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		10 класс
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Баскетбол	13
1.3	Волейбол	13
1.4	Футбол	9
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	9
2	Вариативная часть	16
2.1	Баскетбол	8
2.2	Волейбол	8
	Итого:	102

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Элементы содержания	Дата проведен ия
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	

20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	
22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
25	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
26	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	
27	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	
28	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	
29	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	
30	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	
31	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	
32	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	
33	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	
34	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплексы упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	
35	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мостик положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	
36	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М)кувырок назад. Сед углом (Д).	
37	Кувырок назадс выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	
38	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	
39	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	
40	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	
41	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	
42	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	

43	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	
44	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	
45	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	
46	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	
47	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	
48	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	
49	Совершенствование попеременно - двухшажного хода.	
50	Совершенствование одновременно - двухшажного хода по дистанции до 3000 м.	
51	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	
52	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
53	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	
54	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
55	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	
56	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	
57	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.	
58	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	
59	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	
60	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	
61	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	
62	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М)- зачёт.	
63	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	
64	Свободное катание по учебной лыжне, катание со склонов в различных исходных положениях.	
65	Техника конькового хода по учебной лыжне.	
66	Техника конькового хода по учебной лыжне.	

67	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	
68	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	
69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
70	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	
71	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	
73	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	
74	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении, быстрый прорыв. Учебная игра.	
75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	
76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	
78	Учебная игра в баскетбол.	
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	
86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
87	Нападение через центрального. Учебная игра.	
88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	

89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	
92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	
93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.	
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
96	Челночный бег, эстафетный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М), развитие выносливости.	

