

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: Руководитель МО  Лепёхин В.А. Протокол № <u>04</u> От « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.	Согласовано: Заместитель директора школы по УВР МБОУ «Пановская СОШ»  Чарушникова Л.С. « <u>08</u> » <u>09</u> 2017 г.	Утверждаю: Директор МБОУ «Пановская СОШ»  Пузановская Л.А. Приказ № _____ от « <u>8</u> » <u>09</u> 2017 г.
---	--	--



Рабочая программа
по физической культуре в 10 классе

Выполнила :

учитель физической культуры

Смирнова Вера Васильевна

Планируемые результаты учебного курса.

10 класс

Личностные:

Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно – полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.

Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов.

Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край. Готовность к служению отечеству, его защите.

Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

Метапредметные

Познавательные – Готовность и способность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Регулятивные –

Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.

Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность.

Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

Коммуникативные

Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Предметные:

Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО».

Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, в укреплении здоровья.

Характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.

Осуществлять приёмы по страховке и само страховке во время занятий.

Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности, определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

Использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей).

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

Характеризовать современное олимпийское и физкультурно – массовое движение в мире и в Российской Федерации.

Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Объяснять важное социальное значение адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.

Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности.

Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и в метаниях.

Выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами.

Выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

Содержание курса на 1 учебный год

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10класс)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		X класс
1	Базовая часть	89
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	23
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	13

	Итого	102
--	-------	-----

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

1.1 Социокультурные основы..

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движения.

1.2. Психолого – педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико – тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико – биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.5 Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.7. Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

1.8 Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

1.9. Элементы единоборств.

На освоение техники владения приёмами: Приёмы страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя.

На развитие координационных способностей: Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», ит. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах.

На знания о физической культуре: Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Самостоятельные занятия: подвижные игры, упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

На овладение организаторскими способностями: умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м,с	5,0	5,4
силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из вися, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14

К выносливости	Бег 2000м, мин	-	10,00
	Бег 3000м, мин	13,50	-

Тематическое планирование в 10 классе.

№	Дата	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика			14 часов
1.		Правила безопасности на уроках. Низкий старт и стартовый разгон. Бег в медленном темпе. Понятия «Физическая культура», «физическая культура личности».	1
2.		Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Бег 8 минут	1
3.		Высокий и низкий старт 40 метров.	1
4.		Прыжок в длину с 13- 15 шагов разбега. Бег в медленном темпе 10 минут.	1
5.		Повторение прыжков в длину с разбега. Бег в медленном темпе 10 минут.	1
6.		Учёт прыжка в длину с разбега. Техника разбега во время метания малого мяча.	1
7.		Совершенствование метания малого мяча.	1
8.		Метание гранаты 500-700гр. С места на дальность, с колена (юноши). 300-500 гр. с места на дальность - девушки	1
9.		Совершенствование техники метания гранаты.	1
10.		Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут – юноши. 15 минут – девушки.	1
11.		Учёт бега на дистанцию 60 метров. Понятие «Здоровье». Характеристика факторов, от которых оно зависит.	1

12.		Учёт бега на дистанцию 100 метров.	1
13.		Учёт бега на дистанцию 1000 метров.	1
14.		Бег на 3000метров – юноши. 2000метров – девушки.	1
Спортивные игры (Баскетбол)			13 часов
15.		Ловля от щита и бросок по кольцу. Различные передачи в движении	1
16.		Повторение техники ловли от щита и броска по кольцу.	1
17.		Совершенствование техники ловли от щита и броска по кольцу.	1
18.		Ведение с изменением высоты отскока и скорости.	1
19.		Повторение ведения с изменением высоты отскока и скорости.	1
20.		Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости.	1
21.		Технические действия в защите. Основные мероприятия, способствующие профилактике травматизма.	1
22.		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
23.		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
24.		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
25.		Технические действия в защите	1
26.		Технические действия в защите. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
27.		Учебная игра 5x5.	1
Спортивные игры. Волейбол.			21 час
28.		Повторение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
29.		Варианты подач мяча.	1
30.		Варианты техники приёма и передач мяча	1
31.		Приём мяча снизу с подачи.	1
32.		Повторение техники приёма мяча снизу с подачи.	1
33.		Совершенствование техники приёма мяча снизу с подачи.	1
34.		Техника нападающего удара.	1
35.		Учебная игра. Понятие «Адаптивная физическая культура».	1

36.	Учебная игра.	1
37.	Учебная игра.	1
38.	Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3.	1
39.	Повторение передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3.	1
40.	Совершенствование передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3.	1
41.	Верхняя прямая подача.	1
42.	Повторение техники верхней прямой подачи.	1
43.	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1
44.	Техника нападающего удара. Режим дня старшеклассников	1
45.	Повторение техники нападающего удара	1
46.	Совершенствование техники нападающего удара	1
47.	Учебная игра по упрощённым правилам волейбола	1
48.	Учебная игра по упрощённым правилам волейбола	1
Лыжная подготовка		18 часов
49.	Техника безопасности на уроке . Первая помощь при травмах и обморожениях. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека	1
50.	Попеременно двушажный ход	1
51.	Одновременно бесшажный ход	1
52.	Повторение попеременного и одновременно бесшажного хода. Одновременно одношажный ход.	1
53.	Одновременно одношажный ход.	1
54.	Прохождение дистанции 2,5 км.	1
55.	Повторение одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
56.	Торможение «Плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1
57.	Подъём в гору «ёлочкой»	1
58.	Спуск со склона с поворотом.	1
59.	Повторение техники спуска со склона с поворотом.	1

60.		Совершенствование техники спуска со склона с поворотом.	1
61.		Переход с одного хода на другой.	1
62.		Совершенствование перехода с одного хода на другой.	1
63.		Прохождение дистанции 4 км. любым ходом.	1
64.		Повторение лыжных ходов.	1
65.		Повторение спуска со склона	1
66.		Прохождение дистанции 5 км. (девушки). 6 км (юноши).	1
Гимнастика с элементами акробатики			18 часов
67.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при травмах	1
68.		Строевые упражнения.	1
69.		Упражнения на гибкость	1
70.		Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	1
71.		Сед углом на полу с перекатом в стойку на лопатках.	1
72.		Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат.	1
73.		Повторение техники переворота из стойки на лопатках назад в полушпагат.	1
74.		Совершенствование техники переворота из стойки на лопатках назад в полушпагат.	1
75.		Опорный прыжок через коня углом.	1
76.		Повторение техники опорного прыжка через коня углом.	1
77.		Совершенствование техники опорного прыжка через коня углом.	1
78.		Прыжок через коня ноги врозь	1
79.		Лазание по канату с помощью ног.	1
80.		Совершенствование техники лазания по канату с помощью ног.	1
81.		Подтягивание. Понятия: Олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК)	1
82.		Учёт подтягиваний	1
83.		Упражнения с набивным мячом	1
84.		Метания набивного мяча.	1

Элементы единоборств.			9 часов.
85.		Техника безопасности. Гигиена борца.	1
86.		Приёмы самостраховки.	1
87.		Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1
88.		Силовые упражнения и единоборства в парах	1
89.		Освобождение от захватов.	1
90.		Повторение техники освобождения от захватов.	1
91.		совершенствование техники освобождения от захватов.	1
92.		Защита от вооруженного противника	1
93.		Защита от вооруженного противника	1
Лёгкая атлетика			9 часов.
94.		Прыжки в высоту с разбега с 9-11 шагов. Развитие выносливости. Бег 10 минут.	1
95.		Повторение прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
96.		Учёт прыжков в высоту с разбега.	1
97.		Повторение прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	1
98.		Учёт прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	1
99.		Челночный бег 3x10	1
100.		Длительный бег 25 минут – юноши. 20 минут – девушки.	1
101.		Учёт бега на дистанцию 3000 м. – юноши, 2000м – девушки.	1
102.		Учёт бега на дистанцию 100 м.	1