Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

Рабочая программа (электронная версия)

учебного предмета «Физическая культура. 10 класс»

**Предметные результаты**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

**объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м, с Бег 100 м, с | 5,0 14,3 | 5,4 17, 5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз  Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см | 10  —  215 | —  14  170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км,  мин/с  Кроссовый бег на 2 км,  мин/с | 13,50  — | —  10,00 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

* ***в метаниях на дальность и на меткость***: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 \_ 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 \_ 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
* ***в гимнастических и акробатических упражнениях***: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
* ***в единоборствах***: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
* ***в спортивных играх***: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность*** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Должны быть освоены:**

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности***: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями***: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 10 класс»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Программный материал | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 4 |
| 2 | Спортивные игры | 33 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 |
| 4 | Легкая атлетика | 29 |
| 5 | Лыжная подготовка | 17 |
|  | Итого | 105 |

Освоение программного материала «Элементы единоборства» включены в раздел «Гимнастика с элементами акробатики».

Календарно-тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 10 класс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | Дом.зад. | Дата по плану | Фактич. дата |
| 1 | Инструктаж ТБ и поведения на уроке л\атлетики. Современные оздоровительные системы ФВ. | §1 |  |  |
| 2 | Спринтерский бег, стартовый разгон | §1 |  |  |
| 3 | Высокий и низкий старт. Спринтерский бег | §1 |  |  |
| 4 | Спринтерский бег. Повторный бег | §2 |  |  |
| 5 | Метание гранаты 500 и 700 гр. | §2 |  |  |
| 6 | Метание гранаты 500 и 700 гр. | §2 |  |  |
| 7 | Метание гранаты 500 и 700 гр. | §3 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | §3 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | §3 |  |  |
| 10 | Спринтерский бег. Переменный | §4 |  |  |
| 11 | Развитие выносливости. Полоса препятствий | §4 |  |  |
| 12 | Длительный бег | §4 |  |  |
| 13 | Длительный бег | §5 |  |  |
| 14 | Инструктаж ТБ и поведения на уроке гимнастики. Современные системы ФВ. | §5 |  |  |
| 15 | Развитие гибкости, повторение кувырков | §5 |  |  |
| 16 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы | §6 |  |  |
| 17 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы | §6 |  |  |
| 18 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы | §6 |  |  |
| 19 | Кувырки и переворот боком. ОФП |  |  |  |
| 20 | Упражнения в висе, комплекс акробатических упражнений, гибкость |  |  |  |
| 21 | Упражнения в висе, комплекс акробатических упражнений, гибкость |  |  |  |
| 22 | Комплекс акробатически упражнений, гибкость, упр. В висе |  |  |  |
| 23 | Комплекс акробатически упражнений, гибкость, упр. В висе |  |  |  |
| 24 | Комплекс акробатических упражнений |  |  |  |
| 25 | Гибкость, прыжки через скакалку, эстафеты с прыжками |  |  |  |
| 26 | Гибкость, прыжки через скакалку, эстафеты с прыжками |  |  |  |
| 27 | Развитие гибкости и координации. Игры с элементами силовых качеств. |  |  |  |
| 28 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на напольном бревне |  |  |  |
| 29 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на напольном бревне |  |  |  |
| 30 | Опорный прыжок через гимнастического козла |  |  |  |
| 31 | Опорный прыжок через гимнастического козла |  |  |  |
| 32 | Эстафеты, опорный прыжок |  |  |  |
| 33 | Эстафеты, опорный прыжок |  |  |  |
| 34 | Эстафеты, опорный прыжок |  |  |  |
| 35 | Эстафеты, опорный прыжок |  |  |  |
| 36 | Инструктаж ТБ и поведения на уроках спортивных игр |  |  |  |
| 37 | Футбол: Ведение и остановка мяча. |  |  |  |
| 38 | Ведение и остановка мяча |  |  |  |
| 39 | Штрафной и угловой удар |  |  |  |
| 40 | Штрафной и угловой удар |  |  |  |
| 41 | Баскетбол: бросок мяча в движении |  |  |  |
| 42 | Баскетбол: бросок мяча в движении |  |  |  |
| 43 | Штрафной бросок |  |  |  |
| 44 | Тактические действия в игре баскетбол |  |  |  |
| 45 | Тактические действия в игре баскетбол |  |  |  |
| 46 | Тактические действия в защите |  |  |  |
| 47 | Тактические действия в защите |  |  |  |
| 48 | Зонная система защиты |  |  |  |
| 49 | Инструктаж ТБ и поведения на уроках л\подготовки. Организация двигательного режима. |  |  |  |
| 50 | Попеременный и одновременно-двушажный ход |  |  |  |
| 51 | Развитие силовых качеств в игре. ОФП |  |  |  |
| 52 | Одновременно-одношажный ход, переход с одного хода на другой. |  |  |  |
| 53 | Одновременно-одношажный ход, переход с одного хода на другой. |  |  |  |
| 54 | Учебная игра, развитие ловкости в игре. ТБ на уроках волейбола |  |  |  |
| 55-56 | Одновременно-бесшажный ход, преодоление контруклонов |  |  |  |
| 56 | Одновременно-бесшажный ход, преодоление контруклонов |  |  |  |
| 57 | Прием мяча после подачи. Развитие ловкости в игре |  |  |  |
| 58 | Попеременный четырехшажный ход |  |  |  |
| 59 | Попеременный четырехшажный ход |  |  |  |
| 60 | Передача мяча в зону 3. Подача мяча. Развитие ловкости в игре |  |  |  |
| 61 | Согласованность движений рук и ног при переходе с хода на ход |  |  |  |
| 62 | Согласованность движений рук и ног при переходе с хода на ход |  |  |  |
| 63 | Верхняя прямая подача, передача мяча в зону 3 |  |  |  |
| 64 | Переход с одного хода на другой, согласованность движений |  |  |  |
| 65 | Переход с одного хода на другой, согласованность движений |  |  |  |
| 66 | Верхняя прямая подача |  |  |  |
| 67 | Попеременный-четырехшажный ход, согласованность движений |  |  |  |
| 68 | Попеременный-четырехшажный ход, согласованность движений |  |  |  |
| 69 | Верхняя прямая подача, учебная игра |  |  |  |
| 70 | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции |  |  |  |
| 71 | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции |  |  |  |
| 72 | Учебная игра с заданиями |  |  |  |
| 73 | Прохождение дистанции в среднем темпе. Соревнования |  |  |  |
| 74 | Прохождение дистанции в среднем темпе. Соревнования |  |  |  |
| 75 | ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока |  |  |  |
| 76 | Прием и передача мяча в волейболе |  |  |  |
| 77 | Прием и передача мяча в волейболе |  |  |  |
| 78 | Развитие ловкости в игре. Челночный бег |  |  |  |
| 79 | Нападающий удар |  |  |  |
| 80 | Нападающий удар |  |  |  |
| 81 | Техника действий в защите. |  |  |  |
| 82 | Техника действий в защите. |  |  |  |
| 83 | Прием мяча после подачи |  |  |  |
| 84 | Тактика игры, прием и передача мяча |  |  |  |
| 85 | Тактика игры, прием и передача мяча |  |  |  |
| 86 | Индивидуальные упражнения волейболиста |  |  |  |
| 87 | Тактика игры, блок, блокирование |  |  |  |
| 88 | Тактика игры, блок, блокирование |  |  |  |
| **89** | Преодоление горизонтальных препятствий, прыжок в высоту |  |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с разбега |  |  |  |
| 91 | Метание гранаты |  |  |  |
| 92 | Метание гранаты |  |  |  |
| 93 | Метание гранаты |  |  |  |
| 94 | Спринтерский бег |  |  |  |
| 95 | Спринтерский бег |  |  |  |
| 96 | Спринтерский бег |  |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| 99 | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| 101 | Длительный бег |  |  |  |
| 102 | Длительный бег |  |  |  |
| 103 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов |  |  |  |
| 104 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов |  |  |  |
| 105 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов |  |  |  |