

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

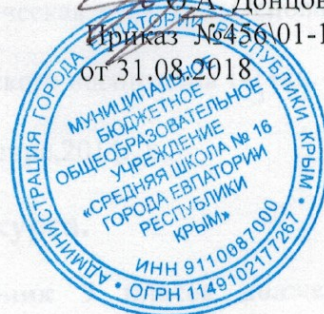
на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А.Донцова
Приказ №456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 10-А; 10-Б; 10-В классов
на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Аббакумов Роман Юрьевич
(учитель физкультуры)

г. Евпатория 2018

Образовательный стандарт: Федеральный компонент государственного стандарта НО, ОО, СО утверждённый приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 №1089 (с изменениями от 07.06.2017 г. №506)

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе авторской программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11кл (авт. В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2012г.),

Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. (Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

Учебник: В.И. Лях "Физическая культура. 10-11 класс. Москва "Просвещение" 2014г.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Раздел: « Знания о физической культуре». Ученик 10 класса должен знать :

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
 - 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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
 - 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Раздел: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности». Ученик 10 класса должен уметь:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием гигиенических процедур и оздоровительного массажа.

Раздел: «Физическое совершенствование». Ученик 10 класса должен уметь:

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного курса:

РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (юноши) (30 ч.)(15 ч-1 пол.+15ч. -2 пол.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег (5ч.+5ч.)	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег; играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки (5ч.+5ч.)	
в длину с места с разбега; выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; многоскоки.

Метание (5ч.+5ч.)	
Малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ

РАЗДЕЛ: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (юноши)(18 ч.) (9ч.-1 пол.+9ч.-2 пол.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, преодоление препятствий. Техника безопасности	Учащийся владеет: особенностями бега по различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 15мин.	выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 2000м;
Технико-тактическая подготовка	
<i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ

РАЗДЕЛ: ГИМНАСТИКА (юноши)(23ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах	Учащийся владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способы индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общесфизическая подготовка	
Пройденный в предыдущих классах материал; строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.

Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики (3ч.)	
Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).
Висы и упоры (2ч.)	
Подтягивание в висе лёжа, поднимание прямых ног в висе до угла 90*.	выполняет: подтягивание в висе лёжа, страховку и само страховку.
Лазание(2ч.)	
По канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату в 2 приема
Опорный прыжок (2ч.)	
Прыжок боком (козел, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (козел, высота 110см).	выполняет: технику опорного прыжка
Атлетическая гимнастика (14ч.)	
Комплексы атлетической гимнастики	выполняет: комплексы атлетической гимнастики
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ, УГГ	выполняет: комплексы ОРУ, УГГ

РАЗДЕЛ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31 ч.)

БАСКЕТБОЛ (юноши) (16 ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	Учащийся владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4х10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.
Технико-тактическая подготовка (16 ч.)	
Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и	выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном

командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.	сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейство. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ

РАЗДЕЛ: ВОЛЕЙБОЛ (юноши) (15ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3x10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка (15 ч.)	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Комплексы ОРУ

выполняет: комплексы ОРУ

Тематическое планирование

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	30	8
2.	Кроссовая подготовка	18	2
3.	Гимнастика	23	10
4.	Спортивные игры:		
	баскетбол	16	6
	волейбол	15	6
	Итого	102	