

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гиагинского района
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Рассмотрено МО <u>Протокол № 1</u> <u>28.08</u> М.В. Тимофеева 28.08 2019 года	Согласовано Зам. директора по УВР <u>30.08</u> С.Ю. Колесникова 30.08 2019 года	Утверждаю Директор МБОУ СОШ № 10 <u>31.08</u> Н.И. Слободчикова 31.08 2019 года
---	--	--

Рабочая программа

Учебного курса

«Физическая культура»

10 класс профильный уровень

Составлена: учителем
физической культуры
высшей квалификационной
категории
Колесниковым В.Н.

ст. Дондуковская
2019г.

- Увеличение объёма двигательной активности;
- Повышение конкурентоспособности ученика школы;
- Улучшение материальной базы.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федерального компонента государственного стандарта», «Федерального базисного учебного плана», Закона РФ «Об образовании»,

Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Раздел II. Содержание программы

1. Основы знаний по физкультурной деятельности:

- 1.1.- основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха;
- 1.2.- влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, ЦНС;
- 1.3.- основные приемы самоконтроля;
- 1.4.- здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций;
- 1.5.- врачебный контроль во время занятий;
- 1.6.- правила самостоятельной тренировки;
- 1.7.- дневник самоконтроля;
- 1.8.- правила спортивных соревнований;
- 1.9.- физическая культура и спорт – одно из средств, всестороннего развития личности, важнейшая составляющая образа жизни.

2. Легкая атлетика

- 2.1.- с максимальной скоростью пробегать 60 и 100 метров из положения низкого старта;
- 2.2.- в равномерном темпе пробегать до 20 мин. (юноши) и до 15 мин. (девушки);
- 2.3.- после быстрого разбега с 9 – 15 шагов совершать прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- 2.4.- выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- 2.5.- метать различные по массе и форме снаряды (гранаты, малые мячи, диски) с разбега на дальность;
- 2.6.- метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную (2,5х2,5) и вертикальную (1х1) цель;
- 2.7.- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой;
- 2.8.- преодолевать полосу препятствий;
- 2.9.- осуществлять челночный бег;
- 2.10.- толкать ядро на дальность.
- 2.11.- смешанное передвижение до 5 км.
- 2.12.- длительный равномерный и переменный кроссовый бег до 30 минут.
- 2.13.- повторный бег с повышенной скоростью от 200 м до 1000 м.
- 2.14.- преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.
- 2.15.- кросс с учетом времени: юноши – 3000м, девушки – 2000м

3. Гимнастика

- 3.1.- выполнять упражнения в висах и упорах на перекладине, брусках, канате, гимнастической стенке;
- 3.2.- выполнять опорный прыжок через козла и коня;
- 3.3.- выполнять акробатические упражнения и комбинации из них.

4. Спортивные игры.

4.1.-демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной или двух спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. Участвовать в соревнованиях по легкой атлетике и спортивным играм. Согласовывать свое поведение с интересами коллектива, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока	
2	<i>Легкая атлетика</i>	24	
3	<i>Кроссовая подготовка</i>	24	
4	<i>Волейбол</i>	24	
5	<i>Гимнастика</i>	20	
6	<i>Баскетбол</i>	24	
7	<i>Мини-футбол</i>	24	
	<i>Итого</i>	140	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

10 класс. 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 движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. 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.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы само регуляции

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

10 класс. 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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Лёгкая атлетика

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов **направлены:**

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Литература:

1. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. / Г.П. Болонов. – М.: «ТЦ Сфера», 2005.2.
- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. / Н.И. Дереклеева. – М.: «ВАКО», 2007.
3. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры. / П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008г
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2015
5. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. / А.Ю. Патрикеев. – М.: «ВАКО», 2015.
6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. / А.Ю. Патрикеев.- М.: «ВАКО», 2015.
7. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. / Г.П. Попова. - Волгоград: «Учитель», 2016г.

Адыгейские национальные игры: Шыгу (Всадники), Льэс шыгу (Пеший всадник), ЦылашкI (Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэю кладз (Подлог шапки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Тыз зуал (Драчливый баран), Мэлкэхъу (Ягненок), Iахъо (Пастух), Кебек, НэшъоупыцI, ШэкIо щэрэу, Джанкбылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву).

Календарно-тематическое планирование 10 класса

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы дополнительного содержания (оборудование)	Домашнее задание	Дата	
					план	факт
	Легкая атлетика	12				
1	Спринтерский бег 30-60м. Игры Адыгов (Всадники).	1		Бег 2м. пресс, отжим		
2	Бег по дистанции 70 – 90 м. Игры Адыгов (Пеший всадник).	1		Бег 2м подтягивание, пресс		
3	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 90 м. Игры Адыгов (Комок шерсти).	1		Прыжки с места.		
4	Бег по дистанции 70 – 90 м. (М) Игры Адыгов (Скачки).	1		Прыжки на скакалке.		
5	Бег 4x100 м. Эстафетный бег	1		Бег 2 м.отжим.		
6	Бег 100 м на результат. Игры Адыгов (Подлог шапки).	1		Бег 2м пресс.		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1		Бег 2м. прыжки.		
8	Прыжок в длину с разбега. Игры Адыгов (Подлог шапки).	1		Бег 2м. прыжки из седа вверх		
9	Метание гранаты из различных положений. Игры Адыгов (Всадники).	1		Метание камней.		
10	Прыжок в длину с разбега. Учет.	1		Метание камней.		
11	Метание гранаты на дальность. Учет.	1		Бег 2м. пресс.		
12	Метание гранаты с 25м в горизонтальную цель на результат.	1		Прыжки с места.		
	Кроссовая подготовка	12				
13	Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 2 км.	1		Стойка, повороты		
14	Бег по пересеченной местности 25 минут. Игры Адыгов (Волчок)	1		Прыжки из седа		

15	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1		Имитация броска		
16	Бег 2000м. Учет.	1		Имитация броска		
17	Обучение техники бега 600м.распределение времени по дистанции.	1		Бег 2м. пресс.		
18	Бег 600м. на результат.	1		Бег 2м. отжим.		
19	Обучение техники бега 1000м.распределение времени по дистанции.	1		Бег 2м подтягивание		
20	Бег 1000м. на результат.	1		Приседание на 1 ноге		
21	Обучение техники бега 1500м.распределение времени по дистанции.	1		Прыжки на скакал		
22	Бег 1500м. без учёта времени. Игры Адыгов (Волчок)	1		Бег 2м отжим		
23	Бег 2000м. по пересечённой местности на выносливость. Игры Адыгов (Всадники).	1		Пресс, отжим.		
24	Бег по дистанции до 3 км. по пересечённой местности .	1		Прыжки с места.		
25	Бег на результат 3000 м.	1		Правила игры.		
	Спортивные игры Мини-футбол	12				
26	Правила ТБ, закрепление стоек игрока, перемещение в стойке.	1		Стойка, повороты		
27	Закрепление техники ведения мяча.	1		Прыжки из седа		
28	Закрепление техники ударов по воротам.	1		Имитация броска		
29	Комбинации: удары, пас, приём мяча.	1		Имитация броска		
30	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1		Бег 2м. пресс.		
31	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1		Бег 2м. отжим.		
32	Игра по упрощённым правилам.	1		Бег 2м подтягивание		
33	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		Приседание на 1 ноге		
34	Техника нападения 3х2	1		Прыжки на скакал		
35	Техника нападения 2х2	1		Бег 2м отжим		
36	Техника защиты 3х2	1		Пресс, отжим.		
37	Техника защиты 2х2	1		Прыжки с места.		

	Гимнастика	20		Правила игры.		
38	Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры на низкой перекладине.	1		Стойка на лопатк		
39	Поднятие ног из положения вис. Подтягивание на результат.	1		Стойка на голове		
40	Прыжки через скакалку 25 мин. Развитие силы	1		Отжим, пресс.		
41	Опорный прыжок через «Козла»	1		Подтягивание		
42	Подъём переворотом на перекладине. Развитие силы.	1		Бег 2м. прыжки		
43	Повороты в движении. Перестроение.	1		Пресс, отжим		
44	Перестроение из шеренги в две, в три	1		Прыжки на скакал		
45	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Отжим, подтягива		
46	Опорный прыжок через «Коня»	1		Прыжки с места		
47	Повороты в движении. Перестроение. Учет.	1		Прыжки из седа		
48	Учет подтягивание на перекладине	1		Стойка на лопатк		
49	Акробатические упражнения и связки	1		Стойка на голове		
50	Старт пловца, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках.	1		Отжим, пресс.		
51	Совершенствование старт пловца, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках.	1		Подтягивание		
52	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.	1		Бег 2м. прыжки		
53	Кувырок назад. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.	1		Пресс, отжим		
54	Связки и комбинация из акробатических элементов.	1		Прыжки на скакал		
55	Совершенствование комбинаций из акробатических элементов.	1		Отжим, подтягива		
56	Комбинация из акробатических элементов. Учет.	1		Прыжки с места		
57	Комбинация из акробатических элементов.	1		Прыжки из седа		
	Спортивные игры Волейбол.	24				
58	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1		Стойка, повороты		

59	Стойка и передвижение игроков.	1		Прыжки из седа		
60	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		Имитация броска		
61	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учет.	1		Имитация броска		
62	Правила ТБ, закрепление стоек игрока, перемещение в стойке.	1		Бег 2м. пресс.		
63	Передачи мяча сверху в парах, тройках через сетку	1		Бег 2м. отжим.		
64	Приём мяча снизу двумя руками.	1		Бег 2м подтягивание		
65	Верхняя передача мяча в парах.	1		Приседание на 1 ноге		
	Верхняя передача мяча в парах, тройка.	1		Прыжки на скакал		
66	Сочетание приемов: прием, передача в парах,	1		Бег 2м отжим		
67	Сочетание приемов: прием, передача в парах и тройках.	1		Пресс, отжим.		
68	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	1		Прыжки с места.		
69	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1		Правила игры.		
70	Техника нападающего удара.	1		Прыжки из седа		
71	Обучение нападающего удара по зонам.	1		Имитация броска		
72	Совершенствование нападающего удара по зонам.	1		Имитация броска		
73	Индивидуальной групповое блокирование.	1		Бег 2м. пресс.		
74	Индивидуальной групповое блокирование, страховка блокирующих.	1		Бег 2м. отжим.		
75	Прямой нападающий удар 3-й зоны.	1		Бег 2м подтягивание		
76	Совершенствование позиционного нападения со сменой мест. Учебная игра.	1		Приседание на 1 ноге		
77	Позиционное нападение со сменой мест за 3сек. Учебная игра.	1		Прыжки на скакал		
78	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		Бег 2м отжим		
79	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		Пресс, отжим.		
80	Применение техники блокирования в игре.	1		Прыжки с места.		
	Спортивные игры Баскетбол.	24		.		
81	Правила ТБ, закрепление стоек игрока, перемещение в	1		Стойка, повороты		

	стойке.					
82	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест.	1		Прыжки из седа		
83	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в парах.	1		Имитация броска		
84	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в тройках	1		Имитация броска		
85	Совершенствование бросков мяча со средней дистанции.	1		Бег 2м. пресс.		
86	Совершенствование бросков мяча с дальней дистанции.	1		Бег 2м. отжим.		
87	Варианты ведения мяча, перехват мяча.	1		Бег 2м подтягивание		
88	Броски мяча в кольцо с 2х шагов.	1		Приседание на 1 ноге		
	Броски мяча в кольцо остановка прыжком	1		Прыжки на скакал		
89	Комбинации: ловля, передачи, ведение, бросок	1		Бег 2м отжим		
90	Ведение, остановка прыжком, броски в кольцо	1		Пресс, отжим.		
91	Сочетание приемов: ведение, бросок остановка прыжком.	1		Прыжки с места.		
92	Техника зонной защиты 3х3, 5х3.	1		Правила игры.		
93	Техника зонной защиты в игре.	1		Стойка, повороты		
94	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты.	1		Прыжки из седа		
95	Техника отрыва игрока в нападении.	1		Имитация броска		
96	Техника отрыва игрока по команде.	1		Имитация броска		
97	Техника броска в прыжке со средней дистанции. Учет.	1		Бег 2м. пресс.		
98	Индивидуальные действия в защите	1		Бег 2м. отжим.		
99	Групповые действия в защите	1		Бег 2м подтягивание		
100	Индивидуальные действия в защите	1		Приседание на 1 ноге		
101	Нападение через центрального. Учебная игра.	1		Прыжки на скакал		
102	Нападение с забеганием через центрального. Учебная игра.	1		Бег 2м отжим		
103	Нападение через двух нападающих. Учебная игра.	1		Пресс, отжим.		
	Кроссовая подготовка.	12				
104	Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки.	1		Стойка, повороты		

	Смешанное передвижение 2 км.					
105	Бег по пересеченной местности 25 минут.	1		Прыжки из седа		
106	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1		Имитация броска		
107	Бег 2000м. Учет.	1		Имитация броска		
108	Обучение техники бега 600м.распределение времени по дистанции.	1		Бег 2м. пресс.		
109	Бег 600м. на результат.	1		Бег 2м. отжим.		
110	Обучение техники бега 1000м.распределение времени по дистанции.	1		Бег 2м подтягивание		
111	Бег 1000м. на результат.	1		Приседание на 1 ноге		
112	Обучение техники бега 1500м.распределение времени по дистанции.	1		Прыжки на скакал		
113	Бег 1500м. без учёта времени.	1		Бег 2м отжим		
114	Бег 2000м. по пересечённой местности на выносливость. Игры Адыгов (Всадники).	1		Пресс, отжим.		
114	Бег по дистанции до 3 км. по пересечённой местности .	1		Прыжки с места.		
115	Бег на результат 3000 м.	1		Правила игры.		
	Легкая атлетика	12				
116	Спринтерский бег 30-60м.	1		Бег 2м. пресс, отжим		
117	Бег по дистанции 70 – 90 м.	1		Бег 2м подтягивание, пресс		
118	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 90 м.	1		Прыжки с места.		
120	Бег по дистанции 70 – 90 м. (М)	1		Прыжки на скакалке.		
121	Бег 4x100 м. Эстафетный бег	1		Бег 2 м.отжим.		
122	Бег 100 м на результат.	1		Бег 2м пресс.		
123	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1		Бег 2м. прыжки.		
124	Прыжок в длину с разбега	1		Бег 2м. прыжки из седа вверх		
125	Метание гранаты из различных положений.	1		Метание камней.		
126	Прыжок в длину с разбега. Учет.			Метание камней.		
127	Метание гранаты на дальность. Учет.			Бег 2м. пресс.		

128	Метание гранаты с 25м в горизонтальную цель на результат.			Прыжки с места.		
	Спортивные игры Мини-футбол	12				
129	Правила ТБ, закрепление стоек игрока, перемещение в стойке.	1		Стойка, повороты		
130	Закрепление техники ведения мяча.	1		Прыжки из седа		
131	Закрепление техники ударов по воротам.	1		Имитация броска		
132	Комбинации: удары, пас, приём мяча.	1		Имитация броска		
133	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1		Бег 2м. пресс.		
134	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1		Бег 2м. отжим.		
135	Игра по упрощённым правилам.	1		Бег 2м подтягивание		
136	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		Приседание на 1 ноге		
137	Техника нападения 3х2	1		Прыжки на скакал		
138	Техника нападения 2х2	1		Бег 2м отжим		
139	Техника защиты 3х2	1		Пресс, отжим.		
140	Техника защиты 2х2	1		Прыжки с места.		