

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО <i>Тюленева</i> /Т.А. Тюленева / Протокол № 1 от «<u>22</u>» <u>августа</u> 2018г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №12» <i>И.Д. Харьковская</i> / И.Д. Харьковская/ «<u>1</u>» <u>сентября</u> 2018г.</p>	<p>«Утверждаю» И.О. Директор МОУ «СОШ 12» <i>О.В. Козырева</i> /О.В. Козырева/ Приказ № <u>025</u> от «<u>07</u>» <u>сентября</u> 2018г.</p>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 10 «А» 10 «Б» класса
на 2018/2019 учебный год

Составитель:
Елистратов Денис Геннадьевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Учебная программа на основе УМК Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций /В,И,Лях.-М. : Просвещение.

Требования к уровню подготовки

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;
- Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
- Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурного - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- Практически использовать приёмы защиты и самообороны.

Демонстрировать:

- скоростные способности (бег на короткую дистанцию);
- силовые способности (подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине);
- выносливость (кроссовый бег);
- координационные способности (Челночный бег, прыжки на скакалке);
- гибкость (наклон в перед из положения стоя на скамейке)

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Физическая культура как область знаний	5 ч
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6ч
3.	Физическое совершенство	94ч
	Всего:	105ч
Практическая часть		
	Контрольные упражнения (тесты)	23
	Количество уроков с использованием ИКТ	4-8%
	Количество проектов	1
	Контрольное тестирование	1

Темы проектов

№ п/п	Тема проектов	Сроки реализации
1	Любимый вид спорта	апрель
2	История современных Олимпийских игры	май

№ урока/ № раздела	Название раздела, количество часов	Наименование тем уроков	Дата проведения	
			План	Корректировка
	Легкая атлетика			
1/1		Первичный инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных способностей.		
2/2		Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Спортивные игры.		
3/3		Контрольный тест бег -30 метров. Регистрация на сайте ГТО. Спортивные игры.		
4/4		Развитие скорости, высокий старт и скоростной бег до 50 метров . Спортивные игры.		
5/5		Бег со старта 2 -3 х 20 – 30 метров. Развитие силовых качеств. Эстафеты.		
6/6		Бег 30 – 60 метров. Контрольное упражнение - бег на 60метров. Спортивные игры.		
7/7		Длительный бег 6 мин. Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты.		
8/8		Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение -бег1000 метров. Спортивные игры.		
9/9		Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Спортивные игры.		
10/10		Бег 1000м. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Эстафетный бег.		
11/11		Бег 1500 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие силовых качеств.		
12/12		Бег 800м. Контрольное упражнение - метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега,		
13/13		Специально прыжковые упражнения, Прыжки с места и с разбега. Прыжок через препятствие . Спортивные игры.		
14/14		Бег 600-800м. Контрольный тест - Прыжки в длину с места. Развитие координации,		
15/15		Гладкий бег по стадиону 6 минут . Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Спортивные игры.		
16/16		Бег в равномерном темпе до 10 минут. Контрольное упражнение -Прыжки в длину с разбега, Эстафеты.		
17/17		Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут		
18/18		Развитие силовых способностей, Многоскоки. Бег: мальчики – 1200м, девочки – 800м.		
19/19		Беговые упражнения. Контрольное упражнение - бег 2000 метров, Спортивные игры.		
20/20		Бег 300 метров. Основы знаний. Здоровый образ жизни, роль и значение физкультуры. Развитие		

		скоростно-силовой выносливости.		
21/21		Бег 800-1000м. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.		
22/22		Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие силовых способностей и прыгучести. Спортивные игры.		
23/23		Низкий и высокий старт. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Развитие выносливости.		
24/24		Эстафетный бег. Прыжки с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	Баскетбол			
25/1		Инструктаж по баскетболу. Передвижение в защитной зоне. Правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести.		
26/2		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Броски в кольцо.		
27/3		Терминология игры в баскетбол. Ловля мяча в движении. Прыжки через скакалку.		
28/4		Развитие координации, Ловля и передача мяча в движении. Броски от щита. Учебная игра.		
29/5		Ловля мяча в движении и на месте. Броски мяча. Челночный бег.		
30/6		Ловля и передача мяча на месте. Зарождение и развитие физической культуры. Ведение мяча. Учебная игра.		
31/7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, штрафной бросок. Контрольный тест- Прыжки через скакалку за 1 минуту.		
32/8		Ловля и передача в тройка. Ведение мяча. Броски. Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее.		
33/9		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Контрольное упражнение – обводка стоек (змейка). Учебная игра. Развитие силовых качеств.		
34/10		Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Перевод мяча. Учебная игра. Развитие координации.		
35/11		Ведение мяча с обводкой стоек, броски с точек. Контрольный тест - Челночный бег 4х10 метров.		
36/12		Ловля и передача мяча. Броски одной и двумя руками с места. учебная игра. Прыжки через скамейку. Учебная игра.		
37/13		Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок в движении. Учебная игра. Повторный инструктаж.		
38/14		Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		
39/15		Обводка четырех стоек. Индивидуальная игра в защите. Учебная игра. Развитие гибкости.		
40/16		Варианты ведения мяча. Бросок со среднего		

		расстояния из – под щита. Учебная игра		
41/17		Позиционное нападение. Ведение мяча. Контрольный тест- Штрафной бросок. Учебная игра.		
42/18		Ведения мяча. Ловля мяча на месте. Обводка четырех стоек. Учебная игра. Развитие координации.		
43/19		Нападение быстрым прорывом (2:1). Контрольное упражнение броски с точек. Ведение мяча. Учебная игра.		
44/20		Ведения мяча. Ловля мяча на месте, передача – ловля в движении – бросок. Учебная игра.		
45/21		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Штрафной бросок. Прыжки через препятствия. Учебная игра.		
46/22		Развитие координационных способностей. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра 3*3 игрока.		
47/23		Ведения мяча. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Эстафеты.		
	Гимнастика			
48/1		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. Спортивные игры.		
49/2		Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением, Спортивные игры.		
50/3		Акробатическое соединение (Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты). Прыжки через скакалку.		
51/4		Развитие силовой выносливости. Упражнения на гибкость. Правильный режим дня. Самбо-самостраховка при падении на бок перекатом.		
52/5		Прыжки через скамейку. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Самбо-самостраховка при падении вперед на руки.		
53/6		Развитие силовых способностей. Контрольное упражнение - Акробатическое соединение. Самбо-рычаг руки ассистенту, лежащему на груди. Спортивные игры.		
54/7		Метание набивного мяча из – за головы сидя. Подтягивание. Самбо-бросок задняя подножка.		
55/8		Контрольный тест - Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Спортивные игры.		
56/9		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Самбо-ущемления ахиллова сухожилия Упражнения на гибкость. Эстафеты.		
57/10		Подтягивание из вися. Метание набивного мяча из – за головы сидя. Совершенствование упражнений в		

		висах и упорах Комбинации из ранее освоенных элементов.		
58/11		Контрольное упражнение-Метание набивного мяча из – за головы. Самбо- самозащита. Бросок захватом ноги.		
59/12		Контрольное упражнение – наклон на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Самбо- Бросок через бедро		
60/13		Развитие кондиционных способностей. Прыжки на скакалке. Самбо- Бросок через спину. Спортивные игры.		
61/14		Бег 5мин. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола - контрольный тест, Эстафеты.		
	Волейбол			
62/1		Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке. Развитие прыгучести.		
63/2		Техника перемещений. Передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча в стену: в движении.		
64/3		Развитие координационных способностей. Приём мяча снизу перед собой, у стены. Учебная игра.		
65/4		Передача мяча над собой, у стены. Контрольное упражнение передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.		
66/5		Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Развитие силовых качеств. Учебная игра.		
67/6		Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - с последующим приемом мяча. Учебная игра.		
68/7		Нижняя прямая подача мяча через сетку. Передачи мяча в парах. Учебная игра. Развитие гибкости.		
69/8		Верхняя прямая и нижняя подача. Имитация замаха и удара кистью по мячу. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
70/		Развитие координационных способностей. подача мяча. Учебная игра.		
71/10		Передачи у стены. Контрольное упражнение передачи в парах Здоровое питание.		
72/11		Развитие внимания. Контрольное упражнение – поднимание туловища за 1мин.Подача и приём мяча. Учебная игра.		
73/12		Прием и передача мяча. Контрольное упражнение- подача мяча, Учебная игра.		
74/13		Нижняя подача мяча. Техника тактических действий. Обсуждение теоретического тестирования. Учебная игра.		
75/14		Прием и передача. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. Челночный бег с кубиками.		

76/15		Броски набивного мяча через голову в парах. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра.		
77/16		Тактика свободного нападения. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра.		
78/17		Защита проекта: « История современных Олимпийских игр»		
78/18		Прием и передача мяча. Передачи мяча в парах. Учебная игра.		
79/19		Нижняя подача мяча. Развитие выносливости. Эстафеты.		
	Легкая атлетика			
80/1		Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. Бег по полосе препятствий. Развитие скоростных качеств.		
81/2		Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Спортивные игры.		
82/3		Повторение. Низкий и высокий старт. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Развитие силовых качеств.		
83/4		Повторение. Развитие скорости, высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Спортивные игры.		
84/5		Повторение. Бег со старта 20 – 30 метров. Спортивные игры.		
85/6		Повторение. Контрольный тест бег -30 метров. Преодоление полосы препятствий. Развитие координации.		
86/7		Повторение. Беговые упражнения. Длительный бег 10мин. Эстафеты, встречная эстафета.		
87/8		Повторение. Бег 30 – 60 метров. Контрольное упражнение - бег на 60метров. Спортивные игры.		
88/9		Повторение. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Развитие силовых качеств. Спортивные игры.		
89/10		Повторение. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Эстафетный бег.		
90/11		Повторение. Бег 400-600м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спортивные игры.		
91/12		Повторение . Бег 800-1000м. Контрольное упражнение - Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега. Эстафеты.		
92/13		Повторение. Беговые упражнения. Контрольное упражнение – бег 2000м. Спортивные игры.		
93/14		Повторение. Специально прыжковые упражнения, Прыжки с места и с разбега. Прыжок через препятствие . Эстафеты.		
94/15		Повторение. Контрольный тест - Прыжки в длину с места. Развитие координации. Спортивные игры.		
95/16		Повторение. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут . Спортивные игры.		

96/17		Повторение. Контрольное упражнение -Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 15 минут.		
97/18		Повторение. Контрольное теоретическое тестирование.		
98/19		Повторение. Развитие скоростно - силовых способностей, Многоскоки. Бег: мальчики – 1200м, девочки – 800м.		
99/20		Повторение Контрольное упражнение - бег1000 метров, Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.		
100/21		Повторение . Бег 300 метров. Основы знаний. Здоровый образ жизни, роль и значение физкультуры. Эстафеты.		
101/22		Повторение . Бег 400-600м.Бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.		
102/23		Проект: « Любимый вид спорта»		
103/24		Повторение. Эстафетный бег. Развитие скоростно - силовых способностей,		
104/25		Физическое воспитание и его задачи Бег на короткие дистанции 10-60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги»		
105/26		Инструктаж по технике безопасности на открытых водоёмах, игры с мячами.		