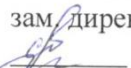



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская
средняя общеобразовательная школа Азовского района**

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
 (Сухарева А.А.)

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла
 (Сухарева А.А.)
Протокол № 1 от 31.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ Обуховская
СОШ Азовского района
 (Н.А.Иваненкова)
Приказ № 40/1 от 31.08.2017

**Рабочая программа учебного предмета
физическая культура
10 класс
среднее полное образование
Парфенов Александр Александрович**

**х.Обуховка , Азовский район
2017 г.**

1.Требование к изучаемому предмету «Физическая культура» 10 класс.

Ученик научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться: 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. Способы двигательной (физкультурной) деятельности ученик научится:

-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 учётом

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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Ученик получит возможность научиться: 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Физическое совершенствование ученик 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 и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов ;выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Ученик 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 лазанья, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

2 Содержание программы по предмету «Физическая культура» для 10 класса.

Раздел 1(1 час).Введение. Инструктаж по правилам поведения во время урока по легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике ,правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке .

Раздел 2.Легкая атлетика (26часов). Физическое совершенствование .Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Лёгкая атлетика Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. Бег на средние дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, бег по пересеченной очереди. Прыжки: прыжки в длину с места, с разбега в длину, в высоту. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Раздел 3 Баскетбол (20 часов) История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Приемы мяча .Передачи мяча. Специальная силовая подготовка

баскетболистов. Перемещения .Передвижения. Атака прорывом. Штрафной бросок.

Раздел 4.Гимнастика(13 часов) основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Висы строевые упражнения: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Строевые упражнения: повороты в движении, на месте. Перестроения на месте в движении.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски. Спортивные игры Баскетбол Волейбол. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на средние дистанции, эстафетный бег.

Раздел 5 .Волейбол(17 часов)История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол. Знаменитые волейболисты. Стойки и передвижения .Перемещения и переходы в волейболе. Прием и передача мяча в волейболе. Правила подачи мяча. Верхняя прямая подача .Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Правила переходов в волейболе. Тактика игры в волейбол .Игровые задания различной направленности.

Раздел 6 Легкая атлетика .Длительный бег(23 часов) История кросса. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения для повышения силовой выносливости. История марафонской дистанции. Проведение кроссовых эстафет с отягощением и без.

3.Календарно – тематическое планирование изучения курса «Физическая культура» 10 класс (2017-2018 год.)

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	Дата проведения	
				план	факт
1.	Раздел 1. Основы знаний (1 час)	1/1	Инструктаж по охране труда.	04.09	
2.	Раздел 2. Легкая атлетика (26 часов)	1/2	Спринтерский бег	05.09	
		2/3	Спринтерский бег	06.09	
		3/4	Низкий старт.	11.09	
		4/5	Низкий старт.	12.09	
		5/6	Финальное усилие. Эстафетный бег	13.09	
		6/7	Финальное усилие. Эстафетный бег	18.09	
		7/8	Развитие скоростных способностей.	19.09	
		8/9	Развитие скоростной выносливости	20.09	
		9/10	Развитие скоростно-силовых способностей.	25.09	

		10/11	Метание мяча на дальность.	26.09	
		11/12	Метание мяча на дальность.	27.09	
		12/13	Развитие силовых и координационных способностей.	02.10	
		13/14	Прыжки в длину с разбега.	03.10	
		14/15	Прыжок в длину с разбега.	04.10	
		15/16	Прыжок в длину с разбега.	09.10	
		16/17	Развитие выносливости.	10.10	
		17/18	Развитие выносливости	11.10	
		18/19	Развитие силовой выносливости	16.10	
		19/20	Развитие силовой выносливости	17.10	
		20/21	Преодоление горизонтальных препятствий	18.10	
		21/22	Преодоление горизонтальных препятствий	23.10	
		22/23	Переменный бег	24.10	
		23/24	Переменный бег	25.10	
		24/25	Гладкий бег	27.10	
			За 1 четверть проведено 25 уроков		
		25/26	Кроссовая подготовка	07.11	

		26/27	Кроссовая подготовка	08.11	
3.	Раздел 3. Баскетбол(20 часов)	1/28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	13.11	
		2/29	Стойки и передвижения, повороты, остановки	14.11	
		3/30	Ловля и передача мяча.	15.11	
		4/31	Ловля и передача мяча.	20.11	
		5/32	Ловля и передача мяча.	21.11	
		6/33	Ведение мяча	22.11	
		7/34	Ведение мяча	27.11	
		8/35	Ведение мяча	28.11	
		9/36	Бросок мяча	29.11	
		10/37	Бросок мяча	04.12	
		11/38	Бросок мяча в движении.	05.12	
		12/39	Бросок мяча в движении.	06.12	
		13/40	Штрафной бросок.	11.12	
		14/41	Штрафной бросок.	12.12	
		15/42	Индивидуальная техника защиты	13.12	
		16/43	Индивидуальная техника защиты	18.12	
		17/44	Тактика игры.	19.12	

		18/45	Тактика игры.	20.12	
		19/46	Тактика игры.	25.12	
		20/47	Контрольная работа. Развитие кондиционных и координационных способностей.	26.12	
4.	Раздел 4 Гимнастика(13 часов)	1/48	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	27.12	
Итого за 1 полугодие 48 уроков.					
		2/49	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	10.01	
		3/50	Акробатические упражнения	15.01	
		4/51	Акробатические упражнения	16. 01	
		5/52	Развитие гибкости	17. 01	
		6/53	Развитие гибкости	22. 01	
		7/54	Упражнения в висе.	23. 01	
		8/55	Упражнения в висе.	24. 01	
		9/56	Развитие силовых способностей	29. 01	
		10/57	Развитие координационных способностей	30. 01	
		11/58	Развитие координационных	31. 01	

			способностей		
		12/59	Развитие скоростно-силовых способностей.	05.02	
		13/60	Развитие скоростно-силовых способностей	06.02	
5.	Раздел 5. Волейбол(17 часов)	1/61	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	07.02	
		2/62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	12.02	
		3/63	Прием и передача мяча.	13.02	
		4/64	Прием и передача мяча.	14.02	
		5/65	Прием мяча после подачи	19.02	
		6/66	Прием мяча после подачи	20.02	
		7/67	Прием мяча после подачи	21.02	
		8/68	Подача мяча.	26.02	
		9/69	Подача мяча.	27.02	
		10/70	Нападающий удар (н/у.).	28.02	
		11/71	Нападающий удар (н/у.).	05.03	
		12/72	Нападающий удар (н/у.).	06.03	
		13/73	Развитие координационных способностей.	07.03	

		14/74	Развитие координационных способностей	12.03	
		15/75	Тактика игры.	13.03	
		16/76	Тактика игры	14.03	
		17/77	Тактика игры	19.03	
6.	Раздел 6. Легкая атлетика Длительный бег(23 часа)	1/78	Преодоление горизонтальных препятствий	20.03	
		2/79	Преодоление горизонтальных препятствий	21.03	
		3/80	Развитие силовой выносливости.	09.04	
		4/81	Развитие силовой выносливости.	10.04	
		5/82	Переменный бег	11.04	
		6/83	Переменный бег	16.04	
		7/84	Кроссовая подготовка	17.04	
		8/85	Развитие силовой выносливости	18.04	
		9/86	Развитие силовой выносливости	23.04	
		10/87	Гладкий бег	24.04	
		11/88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	25.04	

		12/89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	28.04	
		13/90	Низкий старт.	07.05	
		14/91	Низкий старт.	08.05	
		15/92	Финальное усилие. Эстафетный бег	14.05	
		16/93	Финальное усилие. Эстафетный бег	15.05	
		17/94	Развитие скоростных способностей.	16.05	
		18/95	Развитие скоростной выносливости	21.05	
		19/96	Развитие скоростно-силовых качеств.	22.05	
		20/97	Развитие скоростно-силовых качеств.	23.05	
		21/98	Метание мяча на дальность.	28.05	
		22/99	Контрольная работа. Метание мяча на дальность.	29.05	
		23/100	Развитие силовых и координационных способностей.	30.05	
		Итого за 2 полугодие 52 урока.			
		Итого за 2017- 18 учебный год 100 уроков.			