

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 18» имени героя Советского Союза Евгения Фёдоровича Волкова



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ЦО № 18
Никитина Е.А.
« 28 » августа 2017 г.

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

Рабочая программа

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название предмета)

для учащихся 10-11 классов III ступени обучения

Программа рассчитана на 102 часа

Разработчик: Гришина Е.В.,

учитель МБОУ ЦО № 18,

высшая квалификационная категория

город Тула, 2017 год

Рабочая программа
по физической культуре
10 класс
Количество часов в год: 102
Количество часов в неделю: 3

Цели изучения учебного курса:

- Укрепление индивидуального здоровья;
- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи изучения учебного курса:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Основные умения и навыки, которые должны быть сформированы у учащихся:

Учащиеся должны:

- Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Выполнять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

*Распределение учебного времени на различные виды
программного материала. 10 класс (102 часа)*

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Номера уроков</i>	<i>Количество часов</i>
1	Основы знаний	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	1 - 16, 92 – 102	27
3	Баскетбол	17 – 28, 83 – 91	21
4	Гимнастика	29 – 46	18
5	Лыжная подготовка	47 – 64	18
6	Волейбол	65 – 82	18

№ урока	Дата урока	Содержание (тема урока)	Примечание
Легкая атлетика (16 часов)			
1	1 триместр (36 ч)	ИОТ – 018 Вводный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Круговая эстафета. Развитие скорости.	
2		Зачёт: Бег 30 метров. Развитие скорости.	
3		Теория: <i>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</i> Техника спринтерского бега.	
4		Стартовый разгон. Бег 100 метров. Развитие скорости. Прыжки в длину с разбега.	
5		Зачёт: бег 100 м. Развитие скорости. Прыжки в длину с разбега.	
6		Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	
7		Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	
8		Техника метания гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность. Развитие силы.	
9		Кроссовая подготовка. Метание гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность.	
10		Зачёт: метание гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность. Развитие силы.	
11		Круговая тренировка. Развитие выносливости.	
12		Техника длительного бега. Развитие выносливости.	
13		Зачёт: бег 500(д), 1000(м) м. Развитие выносливости.	
14		Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	
15		Преодоление вертикальных препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	
16		Кроссовая подготовка. Бег 2000(д), 3000(м) м. Развитие выносливости.	
Баскетбол (12 часов)			
17/1		ИОТ – 021 Т.Б. на уроках баскетбола. Техника передвижений в баскетболе. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	
18/2		Тест: челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника перемещений, владение мячом.	
19/3		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Стритбол.	
20/4		Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Штрафной бросок. Стритбол.	
21/5		Тест: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра.	
22/6		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивания, перехват, накрывание). Двусторонняя игра.	
23/7		Теория: <i>Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.</i> Бросок мяча в движении. Техника защитных действий.	

24/8		Совершенствование зонной защиты. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	
25/9		Тест: челночный бег 10x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок.	
26/10		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
27/11		Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
28/12		Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
Гимнастика (18 часов)			
29/1		ИОТ – 017 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты в движении кругом. ОРУ с набивными мячами. Развитие силы.	
30/2		Совершенствование строевых упражнений. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка.	
31/3		ОРУ с набивными мячами. Зачёт: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	
32/4		ОРУ с набивными мячами. Акробатика: длинный кувырок через препятствие (м); сед углом стоя на коленях наклон назад (д). Развитие координации.	
33/5		ОРУ с набивными мячами. Акробатика: стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (м); стойка на лопатках (д). Развитие координации.	
34/6		Акробатическая комбинация. Упражнения на тренажерах. Развитие силы.	
35/7		Теория: <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</i> Зачёт: акробатическая комбинация.	
36/8		Техника опорного прыжка: прыжок ноги врозь через коня в длину (м), прыжок углом (д).	
37/9	2 триместр (33 ч)	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (м), прыжок углом (д). Упражнения с гимнастическими скамейками.	
38/10		Опорный прыжок. Зачёт: поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Развитие выносливости.	
39/11		Опорный прыжок. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости.	
40/12		Висы и упоры. Зачет: подтягивание на перекладине. Развитие силы. Круговая тренировка.	
41/13		Упражнения с гимнастической скамейкой. Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.	
42/14		ОРУ в парах. Круговая тренировка. Висы и упоры. Зачёт: поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке.	
43/15		Теория: <i>Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</i> Упражнения на гимнастической стенке. Развитие двигательных качеств.	
44/16		ОРУ в парах. Зачёт: прыжок через скакалку (1 мин). Развитие выносливости.	

45/17		Упражнения со штангой. Развитие силы. Круговая тренировка.	
46/18		Преодоление полосы препятствий. Зачет: бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу. Развитие силы.	
Лыжная подготовка (18 часов)			
47/1		ИОТ – 019 Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Спуски с горы с изменением стоек, подъем скользящим шагом.	
48/2		Техника попеременных ходов.	
49/3		Техника одновременных ходов.	
50/4		Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе. Развитие выносливости.	
51/5		Переход с одновременных ходов на попеременные.	
52/6		Техника конькового хода.	
53/7		Преодоление подъемов и препятствий.	
54/8		Зачёт: прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м). Развитие скоростной выносливости.	
55/9		Спуск с горы с изменением стоек. Техника торможения.	
56/10		Теория: Основные элементы техники в лыжных гонках. Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом.	
57/11		Развитие скоростной выносливости. Эстафета.	
58/12		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
59/13		Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе. Развитие выносливости.	
60/14		Преодоление подъемов и препятствий. Игры на лыжах.	
61/15		Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
62/16		Зачёт: прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м). Развитие скоростной выносливости.	
63/17		Совершенствование техники лыжных ходов.	
64/18		Горнолыжная эстафета. Развитие выносливости.	
Волейбол (18 часов)			
65/1		ИОТ – 021 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках волейбола. Теория: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Совершенствование техники стоек, поворотов, передвижений.	
66/2		Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху. Учебная игра.	
67/3		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Учебная игра.	
68/4		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Эстафета с передачей мяча. Учебная игра.	
69/5		Теория: Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	

70/6	3 триместр (33 ч)	Совершенствование техники передачи и приема мяча снизу. Передачи мяча над собой. Учебная игра.	
71/7		Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	
72/8		Зачёт: передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	
73/9		Нижняя прямая подача. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	
74/10		Верхняя прямая подача. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	
75/11		Подача мяча. Обучение нападающему удару через сетку. Учебная игра.	
76/12		Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем).	
77/13		Теория: <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</i> Зачёт: подача мяча.	
78/14		Нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка. Учебная игра.	
79/15		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
80/16		Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
81/17		Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
82/18		Теория: <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i> Тактические действия в волейболе.	
Баскетбол (9 часов)			
83/1		ИОТ – 021 Т.Б. на уроках баскетбола. Техника передвижений в баскетболе. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	
84/2		Техника перемещений, владение мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Стритбол.	
85/3		Тест: челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок.	
86/4		Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Бросок мяча в движении. Техника защитных действий.	
87/5		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивания, перехват, накрывание). Игра по правилам.	
88/6		Тест: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: <i>Основные формы и виды физических упражнений.</i>	
89/7		Совершенствование зонной защиты. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра	
90/8		Тест: челночный бег 10x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра.	

91/9		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>			
92/1		ИОТ – 018 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Круговая эстафета. Развитие скорости.	
93/2		<u>Зачёт:</u> Бег 30 метров. Развитие скорости.	
94/3		<u>Теория:</u> <i>Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</i> Техника спринтерского бега.	
95/4		Стартовый разгон. Бег 100 метров. Развитие скорости. Прыжки в длину с разбега.	
96/5		<u>Зачёт:</u> бег 100 м. Развитие скорости. Прыжки в длину с разбега.	
97/6		Техника метания гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность. Развитие силы.	
98/7		Кроссовая подготовка. Метание гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность.	
99/8		<u>Зачёт:</u> метание гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность. Развитие силы.	
100/9		Техника длительного бега. Развитие выносливости.	
101/10		<u>Зачёт:</u> бег 500(д), 1000(м) м. Развитие выносливости.	
102/11		Кроссовая подготовка. Бег 2000(д), 3000(м) м. Развитие выносливости.	