

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. <u>Зачет:</u> 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 | | <u>Зачёт:</u> прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м). Развитие скоростной выносливости. | |
| 55/9 | | Спуск с горы с изменением стоек. Техника торможения. | |
| 56/10 | | <u>Теория:</u> 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 | | <u>Зачёт:</u> 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. <u>Теория:</u> 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 | | <u>Теория:</u> 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. | |