

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Июсская средняя общеобразовательная школа»**

«Рекомендовать к  
утверждению»:  
Руководитель ШМО учителей  
технологии и физической  
культуры МБОУ «Июсская  
СОШ»  
\_\_\_\_\_ Лалетина А. В.  
Протокол №1 от 25.08.2018 г.

«Согласовано»:  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Июсская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Гаппель Г. И.  
Протокол МС от 29.08.2018 г.

«Утверждено»:  
Директор МБОУ «Июсская  
СОШ»  
\_\_\_\_\_ Михайлова Т. С.  
Приказ № 63 от 31.08. 2018 г.

**Рабочая программа**

по физической культуре  
для 10 класса  
на 2018-2019 учебный год

Составитель:  
Фатин В.В.,  
учитель физической  
культуры и ОБЖ

с. Июс,  
2018 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса (предметная область физическое культура) с изучением физической культуры на базовом уровне составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ МОиН РФ от 05.03.2004г. № 1089) с последующими изменениями, с учётом примерной программы основного общего образования по физической культуре на базовом уровне, ООП СОО, учебного плана, списка учебников МБОУ "Июсская СОШ" на 2018 -2019 учебный год, учебника под редакцией В. И. Лях, Физическая культура. 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях и др. - М.: «Дрофа»,2014, имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации», утвержден федеральным перечнем (приказ №253 от 31.03.2014).

### **Общая характеристика учебного курса**

Физическая культура - учебный предмет, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Предметом обучения физической культуре на уровне среднего общего образования является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Цель:** формирование у учащегося умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач:**

- создать целостное представление о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобрести основы теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- сформировать осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитать нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность;
- приобрести опыт творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Июсская СОШ» на изучении учебного предмета физическая культура в 10 классе отводится 105 часов, 3 часа в неделю.

Темы попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счет объединения тем.

При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим, карантин (повышенный уровень заболеваемости), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно рабочей программы, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время (консультации).

### **Особенности преподавания в данном классе**

В 10 классе 3 учащихся. Индивидуального подхода по физической культуре не требуют. Работоспособность средняя.

### **Содержание учебного предмета (105 часов)**

#### **Раздел 1. Кроссовая подготовка (15 часов)**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Раздел 2. Баскетбол (12 часов)**

Краткое изучение истории баскетбола. Изучение правил баскетбола и проведения соревнований по баскетболу. Ведение мяча, техника передвижений и стоек в баскетболе.

#### **Раздел 3. Волейбол (9 часов)**

Краткое изучение истории волейбола. Изучение правил волейбола и проведения соревнований по волейболу. Поддача мяча, техника передвижений и приема в волейболе.

#### **Раздел 4. Акробатика (12 часов)**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости.

#### **Раздел 5. Спортивные игры (31 час)**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра баскетбол, волейбол, мини-футбол, правила спортивных игр.

#### **Раздел 6. Легкая атлетика (26 часов)**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся должен

#### **Знать, понимать:**

-роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

-правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культуры;

#### **Уметь:**

-передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

-выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
  - преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
  - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
  - наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
  - самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**Учебно-методический комплект для учащихся**

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Учебное пособие «Физическая культура 10-11 класс», М. "Просвещение" 2013 год.

**Учебно-методический комплект для учителя**

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Учебное пособие «Физическая культура 10-11 класс», М. "Просвещение" 2013 год

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Повторение	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
<b>1 четверть</b>					
<b>Раздел 1. Кроссовая подготовка (15 часов)</b>					
<p><b>Знать, понимать:</b> технику безопасности на уроках физической культуры, элементы кроссовой подготовки;</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять нормативы кроссовой подготовки, соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры</p>					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		01.09		
2	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		07.09		
3	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт		07.09		
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		08.09		
5	Стартовые ускорения (4-5 повторов)		14.09		
6	Бег на 1000 м. без учета времени		14.09		
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		15.09		
8	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		20.09		
9	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		21.09		
10	Эстафетный бег 4*100 на стадионе		21.09		
11	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега		22.09		
12	Бег на 200 метров на результат		28.09		
13	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность		28.09		
14	Совершенствование прыжка в длину		29.09		
15	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)		05.10		
<b>Раздел 2. Баскетбол (12 часов)</b>					
<p><b>Знать, понимать:</b> технику безопасности на уроках физической культуры, историю баскетбола, правила баскетбола;</p> <p><b>Уметь:</b> вести мяч, передавать его в движении, выполнять тактику нападения и защиты</p>					

16	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		05.10		
17	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		06.10		
18	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		12.10		
19	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты		12.10		
20	Комбинационная игра в защите		13.10		
21	Штрафной бросок. Учебная игра		19.10		
22	Тактика нападения. Зонная защита		19.10		
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		20.10		
24	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		26.10		
25	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом		26.10		
26	Учебная игра в баскетбол		27.10		
27	Игра в баскетбол по основным правилам		02.11		

### Раздел 3. Волейбол (9 часов)

**Знать, понимать:** историю волейбола, правила волейбола.

**Уметь:** Подавать мяч, передавать его в движении, выполнять тактику нападения и защиты.

28	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку		02.11		
29	Волейбол. Прием мяча отраженного от сетки		03.11		
<b>3 четверть</b>					
30	Волейбол. Варианты техники приема и передач мяча		16.11		
31	Волейбол. Варианты подач мяча		16.11		
32	Волейбол. Варианты нападающего удара через сетку		17.11		
33	Волейбол. Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка		23.11		

34	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		23.11		
35	Учебная игра в волейбол		24.11		
36	Игра в волейбол по правилам		30.11		
<b>Раздел 4. Акробатика (12 часов)</b>					
<b>Знать, понимать:</b> технику безопасности на уроках физической культуры, элементы акробатики;					
<b>Уметь:</b> правильно выполнять элементы акробатики, соблюдать технику безопасности на уроках					
37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.		01.12		
38	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)		07.12		
39	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)		07.12		
40	Акробатика. Лазание по канату на скорость		08.12		
41	Акробатика. Развитие координационных способностей		14.12		
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)		14.12		
43	Акробатика. Совершенствование висов		15.12		
44	Акробатика. Развитие гибкости		21.12		
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		21.12		
46	Совершенствование висов. Опорный прыжок		22.12		
47	Упражнения на пресс. Подтягивание		28.12		
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		28.12		
<b>Раздел 5. Спортивные игры (31 час)</b>					
<b>Знать, понимать:</b> технику безопасности на уроках физической культуры, виды и правила спортивных игр;					
<b>Уметь:</b> выполнять комбинации каждой спортивной игры, соблюдать технику безопасности на уроках					
49	Стойки и передвижения игрока		29.12		
<b>3 четверть</b>					
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока		11.01		
51	Прямой нападающий удар через сетку		11.01		
52	Учебная игра «Волейбол»		12.01		
53	Учебная игра «Волейбол»		18.01		
54	Учебная игра «Волейбол» Учет		18.01		
55	Нападение через 3-ю зону		19.01		
56	Нападение через 3 ю зону		25.01		
57	Нападение через 3ю зону. Учет		25.01		

58	Двусторонняя игра «Волейбол»		26.01		
59	Двусторонняя игра «Волейбол»		01.02		
60	Двусторонняя игра «Волейбол» Учет		01.02		
61	Прием мяча двумя руками снизу		02.02		
62	Прием мяча двумя руками снизу		08.02		
63	Прием мяча двумя руками снизу. Учет		08.02		
64	Позиционное нападение.		09.02		
65	Позиционное нападение.		15.02		
66	Позиционное нападение. Учет		15.02		
67	Прямой нападающий удар.		16.02		
68	Прямой нападающий удар. Совершенствования		22.02		
69	Передвижения в волейбольной стойке		22.02		
70	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		01.03		
71	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад		01.03		
72	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		02.03		
73	Закрепление прямой верхней передачи		09.03		
74	Закрепление прямого нападающего удара		15.03		
75	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		15.03		
76	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе		16.03		
77	Игры по упрощенным правилам		22.03		
78	Двусторонняя игра в волейбол		22.03		
79	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике		23.03		
<b>4 четверть</b>					
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (26 часов)</b>					
80	ОФП. Равномерный бег (15 минут)		05.04		
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале		05.04		
82	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам		06.04		
83	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол		12.04		
84	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места		12.04		
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе		13.04		
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с		19.04		



	места			
87	Подвижные игры		19.04	
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости		20.04	
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		26.04	
90	Комплекс упражнений на развитие координации		26.04	
91	Челночный бег: 10*10 м		27.04	
92	Бег 60 метров		03.05	
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		03.05	
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		04.05	
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места		10.05	
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места		10.05	
97	Метание гранаты вдаль		11.05	
98	Закрепление техники бега на 60 метров		17.05	
99	ОРУ. Равномерный бег до 15 мин.		17.05	
100	Ходьба и бег		18.05	
101	Подготовка к кроссовой подготовке		24.05	
102	Бег 100 метров (у)		24.05	
103	Закрепление техники бега на 100 метров		25.05	
104	Бег 1500 метров		31.05	
105	Подведение итогов учебного года		31.05	