Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Марьевская средняя общеобразовательная школа

Ольховатский муниципальный район

Воронежская область



**Рабочая программа**

**по физической культуре 10 класса**

**на 2018-2019 учебный год**

Составитель:

учитель физической культуры Вкк

Свинарев Сергей Егорович

2018год

Рабочая программа разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень).

Тематическое планирование ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

* Пособие для учащихся:
* Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2010;
* Пособия для учителя:
* примерной образовательной программы основного общего образования МКОУ Марьевской СОШ;
* учебного плана МКОУ Марьевской СОШ;
* федерального перечня учебников;
* положения о рабочей программе МКОУ Марьевской СОШ.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен 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;

***Уметь:***

* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Содержание учебного предмета**

**Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество  часов (уроков) |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе  урока |
| 2 | Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики | 23 | |
| 3 | Гимнастика | 20 | |
| 4 | Волейбол | 25 | |
| 5 | Баскетбол | 12 | |
| 6 | Легкая атлетика | 25 | |
| 7 | Итого | 105 | |

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | | **Тип урока** | **Дата проведения** | | **Цели урока** |
| **План** | **Факт** |
| **Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (23ч)** | | | | | | | |
| 1-4 | **Спринтерский бег.**  **Эстафетный бег** | 4 | | Вводный | 02.09.16 |  | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.  **Научить**  пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта |
| Совершенствование ЗУН | 05.09.16 |  | **Научить** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта |
| Совершенствование ЗУН | 07.09.16 |  | **Научить** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта |
| Контрольный | 09.09.16 |  | **Научить** пробегать 100м с максимальной скоростью |
| 5-11 | **Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты** | 7 | | Комбинированный | 12.09.16 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель |
| Комбинированный | 14.09.16 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонтальную цель. |
| Комбинированный | 16.09.16 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность |
| Комбинированный | 19.09.16 |  | **Научить** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность |
| Комбинированный | 21.09.16 |  | **Научить** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность |
| Комбинированный | 23.09.16 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонтальную цель. |
| Контрольный | 26.09.16 |  | **Научить** распределять силу на всю дистанцию |
| 12-17 | **Прыжок в длину с места.**  **Челночный бег** | 6 | | Комбинированный | 28.09.16 |  | **Научить** прыгать в длину с места. |
| Комбинированный | 30.09.16 |  | **Научить** прыгать в длину с места. |
| Комбинированный | 03.10.16 |  | **Научить** прыгать в длину с места. |
| Контрольный | 05.10.16 |  | **Научить** выполнять серии челночного бега. |
| Контрольный | 07.10.16 |  | **Научить** выполнять серии челночного бега. |
| Контрольный | 10.10.16 |  | **Научить** выполнять серии челночного бега. |
| 18-23 | **Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги-вания»** | 6 | | Комбинированный | 12.10.16 |  | **Научить** прыгать в высоту с разбега |
| Комбинированный | 14.10.16 |  | **Научить** прыгать в высоту с разбега |
| Комбинированный | 17.10.16 |  | **Научить** подбирать индивидуальный разбег |
| Комбинированный | 19.10.16 |  | **Научить** подбирать индивидуальный разбег |
| Комбинированный | 21.10.16 |  | **Научить** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» |
| Контрольный | 24.10.16 |  | **Научить** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» |
| **Гимнастика (20ч)** | | | | | | | | |
| 24-35 | **Висы и упоры. Опорный прыжок** | 12 | | Комбинированный | 26.10.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |
| Комбинированный | 28.10.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |
| Совершенстввание ЗУН | 07.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |
| Совершенствоване ЗУН | 09.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |
| Комплексный | 11.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |
| Комплексный | 14.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |
| Комплексный | 16.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |
| Комплексный | 18.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |
| Совершенстввание ЗУН | 21.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату  **Научить** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики |
| Совершенствование ЗУН | 23.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату  **Научить** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики |
| Контрольный | 25.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату |
| Контрольный | 28.11.16 |  | **Научить** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату |
| 36-43 | **Акробатические упражнения, лазание** | 8 | | Комплексный | 30.11.16 |  | **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок |
| Комплексный | 02.12.16 |  | **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок |
| Совершенствование ЗУН | 05.12.16 |  | **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок |
| Совершенствование ЗУН | 07.12.16 |  | **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок |
| Совершенствование ЗУН | 09.12.16 |  | **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок |
| Совершенствование ЗУН | 12.12.16 |  | **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок |
| Контрольный | 14.12.16 |  | **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |
| Контрольный | 16.12.16 |  | **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |
| **Волейбол ( 25 ч)** | | | | | | | | |
| 44-68 | **Волейбол** | 25 | | Комплексный | 19.12.16 |  | **Научить** играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 21.12.16 |  | **Научить** играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Изучение нового материала | 23.12.16 |  | **Научить** играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Изучение нового материала | 26.12.16 |  | **Научить** играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 28.12.16 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 09.01.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Изучение нового материала | 11.01.17 |  | **Научить** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 13.01.17 |  | **Научить** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 16.01.17 |  | **Научить** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 18.01.17 |  | **Научить** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 20.01.17 |  | **Научить** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 23.01.17 |  | **Научить** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 25.01.17 |  | **Научить** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 27.01.17 |  | **Научить** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Изучение нового материала | 30.01.17 |  | **Научить** принять мяч снизу от нападающего удара.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 01.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 03.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 06.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 08.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 10.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 13.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 15.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 17.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 20.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| Комплексный | 22.02.17 |  | **Научить** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |
| **Спортивные игры Баскетбол (12ч)** | | | | | | | | |
| 69-80 | **Баскетбол** | 12 | | Комбинированный | 24.02.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 27.02.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 01.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 03.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 06.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Комбинированный | 10.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 13.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 15.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 17.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 20.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 22.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| Совершенствование ЗУН | 24.03.17 |  | **Научить** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| **Легкая атлетика (25 ч)** | | | | | | | | |
| 81-86 | **Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.** | 6 | Комбинированный | | 03.04.17 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 12 минут | |
| Комбинированный | | 05.04.17 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 12 минут | |
| Комбинированный | | 07.04.17 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 12 минут | |
| Комбинированный | | 10.04.17 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 14 минут | |
| Комбинированный | | 12.04.17 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 14 минут | |
| Комбинированный | | 14.04.17 |  | **Научить** бегать в равномерном темпе до 14 минут | |
| 87-91 | **Метание гранаты.** | 5 | Комбинированный | | 17.04.17 |  | **Научить** метать гранату с разбега. | |
| Комбинированный | | 19.04.17 |  | **Научить** метать гранату с разбега. | |
| Комбинированный | | 21.04.17 |  | **Научить** метать гранату с разбега. | |
| Комбинированный | | 24.04.17 |  | **Научить** метать гранату с разбега. | |
| Контрольный | | 26.04.17 |  | **Научить** метать гранату с разбега. | |
| 92-98 | **Спринтерский бег.** | 7 | Совершенствование ЗУН | | 28.04.17 |  | **Научить** бегать с максимальной скоростью на 80 м. | |
| Совершенствование ЗУН | | 03.05.17 |  | **Научить** бегать с максимальной скоростью на 80 м. | |
| Совершенствование ЗУН | | 05.05.17 |  | **Научить** бегать с максимальной скоростью на 80 м. | |
| Совершенствование ЗУН | | 08.05.17 |  | **Научить** бегать с максимальной скоростью на 80 м. | |
| Контрольный | | 10.05.17 |  | **Научить** пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью. | |
| Контрольный | | 12.05.17 |  | **Научить** пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью. | |
| Комбинированный | | 15.05.17 |  | **Научить** пробегать в равномерном беге до 20 мин. | |
| 99-105 | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** | 7 | Комбинированный | | 17.05.17 |  | **Научить** пробегать в равномерном беге до 20 мин. | |
| Комбинированный | | 19.05.17 |  | **Научить** пробегать в равномерном беге до 20. | |
| Комбинированный | | 22.05.17 |  | **Научить** пробегать в равномерном беге до 20 мин. | |
| Комбинированный | | 24.05.17 |  | **Научить** пробегать в равномерном беге до 20 мин. | |
| Комбинированный | | 26.05.17 |  | **Научить** пробегать в равномерном беге до 20 мин. | |
| Комбинированный | | 29.05.17 |  | **Научить** пробегать в равномерном беге до 20 мин. | |
| Контрольный | | 31.05.17 |  | **Научить** распределять силы на всю дистанцию. | |