

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 25" СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

РАССМОТРЕНО:
Заседание МО
Протокол № 1
от "27" августа 2018 г.
Руководитель МО
 Стародубова Н.С.

СОГЛАСОВАНО:
Заседание МС
Протокол № 1
от "28" 08 2018 г.
Зам. директора по УМР
 Верещагина И.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 205
от "28" 08 2018 г.
Директор
 Банных Н.Л.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10 класс

Разработал:
учитель Мартыненко В.И.
/высшая квалификационная категория/

2018– 2019 учебный год

Рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся 10 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича/авт.-сост. А.А. Каинов, Г.И. Курьерова - Волгоград.: Учитель, 2010, соответствующей Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта Среднего общего образования и допущенной Министерством образования РФ, в соответствии с Основной образовательной программой СОО Школы-интерната №25.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Учебно-методический комплект:

1. Журнал «Спорт в школе». Издательство «Первое сентября».
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 10-11 классы. – М.: "ВАКО", 2009.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. – М.: Просвещение, 2013.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Безопасность уроков, соревнований и походов. – М.: "Издательство НЦ ЭНАС", 2003.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: "Издательство НЦ ЭНАС", 2002.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физическая воспитания учащихся 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2012.
7. Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов. - М. «Просвещение» 2014 г.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. 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

10 класс. 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

10 класс. 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.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Спортивные игры (баскетбол и волейбол)

10-11 классы. Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика

10 – 11 классы. 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

10 – 11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 10-11 классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать (понимать):

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
- Основные показатели физического развития;
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по спортивным играм.
- Оказание доврачебной помощи.

Уметь:

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Тематическое планирование 10 класс:

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (15 часов)		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Кросс по пересеченной местности. Прыжки и многоскоки.	1
3	Техника бега на короткие дистанции Бег 30 м. Метание мяча массой 150 гр.	1
4	Техника бега с низкого старта. Бег 60 м. Метание гранаты.	1
5	Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».	1
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Линейная эстафета.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Передача эстафетной палочки.	1
8	Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег 100 м.	1
9	Техника эстафетного бега. Круговая эстафета. Толкание ядра.	1
10	Бег 1000 м. Толкание ядра.	1
11	Эстафетный бег. Прыжки через скакалку.	1
12	Общеразвивающие упражнения к бегу. Барьерный бег. Полоса препятствий.	1
13	Бег 1000 м. Эстафеты со скакалками.	1
14	Встречная эстафета. Прыжки в длину с места.	1

15	Бег 2000м. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	
Гимнастика (15 часов)		
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с гимнастическими палочками.	1
17	Комплексы утренней гимнастики с отягощением и без.	1
18	Общеразвивающие упражнения с мячами. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
19	Общеразвивающие упражнения с обручами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1
20	Кувырок назад в полушпагат. Полоса препятствий с бегом, лазанием, прыжки с гимнастической скамейки.	1
21	Ходьба и повороты на гимнаст. бревне. Два кувырка вперед слитно.	1
22	Кувырок назад из стойки на лопатках в упор присев.	1
23	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла в длину.	1
24	Опорный прыжок через козла «ноги врозь». Лазанье по канату.	1
25	Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.	1
26	Мост из положения стоя с помощью. общеразвивающие упражнения со скакалками.	1
27	Мост из положения стоя с помощью. Висы и упоры. Подтягивание в висе лежа.	1
28	Поднимание ног в "угол" в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	1
29	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Прыжок с поворотом на 360*.	1
30	Комбинации из ранее изученных элементов.	1
Спортивные игры (20 часов)		
31	Правила и техника безопасности на уроках спортивных игр. общеразвивающие упражнения с мячом. Штрафной бросок.	1
32	Совершенствование техники ведения мяча. Ловля мяча после отскока.	1
33	Фигурное ведение мяча.	1
34	Передача мяча в парах.	1
35	Передача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	1
36	Передача мяча одной рукой сбоку.	1
37	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	1
38	Бросок в прыжке. Бросок после двух шагов в прыжке.	1
39	Ведение мяча с передачей в прыжке. Бросок со средней дистанции.	1
40	Общеразвивающие упражнения в парах. Обманное движение с мячом в сторону с последующей передачей.	1
41	Передача мяча за 30 секунд. Учебная игра.	1
42	Учебная игра. Судейство.	1
43	Учебная игра. Судейство.	1
44	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1
45	Челночный бег с ведением мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
46	Гандбол. Броски в прыжке.	1
47	Гандбол. Выбивание и отбор мяча.	1
48	Футбол. Удары по воротам.	1
49	Правила игры. Судейство.	1
50	Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой.	1
Лыжи (25 часов)		
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Спуск, подъем.	1
52	Прохождение дистанции 2000 м.	1

53	Повороты переступанием на месте и в движении.	1
54	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
55	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
56	Передвижение по пересеченной местности, 2000 м.	1
57	Передвижение по пересеченной местности, 3000 м.	1
58	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
59	Прохождение дистанции 2000 м.	1
60	Эстафета на лыжах.	1
61	Коньковый ход.	1
62	Коньковый ход.	1
63	Прохождение дистанции 2000 м с применением конькового хода.	1
64	Повороты в движении.	1
65	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом»	1
66	Техника спуска. Высокая стойка.	1
67	Техника спуска. Низкая стойка.	1
68	Виды подъемов.	1
69	Передвижение по пересеченной местности 3000м.	1
70	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
71	Эстафета 4*1000 м.	1
72	Торможение боковым соскальзыванием.	1
73	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
74	Бег на лыжах 2км.	1
75	Бег на лыжах 3км.	1
Спортивные игры (16 часов)		
76	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1
77	Передача мяча сверху двумя руками вперед.	1
78	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
79	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
80	Верхняя прямая подача.	1
81	Подачи мяча.	1
82	Прием мяча двумя руками снизу.	1
83	Прием мяча одной рукой.	1
84	Подачи по номерам.	1
85	Прямой нападающий удар.	1
86	Прямой нападающий удар с переводом. Учебная игра.	1
87	Индивидуальное блокирование.	1
88	Групповое блокирование.	1
89	Волейбол. Учебная игра.	1
90	Учебная игра. Судейство.	1
91	Передача мяча в парах. Подача мяча. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (11 часов)		
92	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту.	1
93	Прыжки в высоту. Упражнения со скакалкой.	
94	Кросс 2000м. Прыжки в длину с места.	1
95	Прыжки в длину с разбега. Встречная эстафета.	1
96	Бег 30м. Бег 60м. Прыжки в длину с разбега.	1
97	Челночный бег 3*10м. Толкание ядра.	1
98	Бег 100м. Комбинированная эстафета.	1
99	Метание гранаты. Бег 1000м.	1

100	Кросс.	1
101	Полоса препятствий.	1
102	Подведение итогов.	1
	Итого	102