

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21»  
г. Сергиев Посад



Рабочая программа ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(базовое изучение)

10 класс  
(девушки)

2018—2019 г

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с нормативными документами, определяющими структуру и содержание курса:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;

2.Авторской программой « Физическая культура» В.И. Лях Москва « Просвещение» 2012

3. Основной образовательной программой МБОУ СОШ № 21 г. Сергиева Посада -авторской программой « Физическая культура» В.И. Лях Москва « Просвещение» 2012

4.Рекомендации по оснащению образовательного учреждения учебными и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирование и технического творчества обучающихся ( письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.11.2011 № МД-1552/03)

Реализация программы предполагает опору на учебник «Физическая культура» М. Я. Виленского, В. И. Ляха « Просвещение» 2012г.

На изучение физической культуры в 10 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Из базисного учебного плана МБОУ СОШ 21, формируемой участниками образовательного процесса добавлен 1 час в неделю, с целью укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию; обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развития двигательных способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять их в целях отдыха тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности. Подготовка к сдачам норм ГТО,

Обучающиеся по состоянию здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Учащиеся, отнесенные к специальной группе, занимаются по « программе физического воспитания учащихся 10-11 классов» ( В.И. Лях, М.; Просвещение-2012). Школьники из подготовительной и специальной группы занимаются физической культурой по этой же программе, но с различными ограничениями, в зависимости от заболевания.

Так как кабинет оснащен спортивным оборудованием планируется регулярное его использование.

## **Планируемые предметные результаты освоения «Физической культуры»**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (координационных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

### Содержание учебного курса « Физическая культура»

№ п/п	Тема раздела (количество часов)	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности <i>(начинать с существительного)</i>
1	Легкая атлетика (22 часа)	- тренировка	-соблюдение правил Т/Б
2	Гимнастика ( 22часа)	- спортивные игры	Умение правильно выполнять:
3	Лыжная подготовка ( 18 часов)	- эстафеты - контрольные упражнения	-основные движения в ходьбе и беге . старты из различных И.п.
4.	Спортивные игры (волейбол-14, баскетбол-26)	- изучение новых упражнений - совершенствование упражнений - демонстрация упражнений - групповая работа - парная	- основные движения в прыжках, метании - строевые команды - акробатические элементы отдельно и в комбинации - лазание по канату - соскок с высоты - опорный прыжок через козла Выполнение техники: - лыжных ходов - спусков и подъёмов Знание правил работы с мячом -владение мячом в процессе подвижных игр - умение выполнять честно правила игры - взаимодействие со сверстниками в процессе игры - усвоение техникой спортивных игр - осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий -

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Дата проведения		
		По факту	По плану	
	<i>Легкая атлетика -11 часов</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт	04.09		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	05.09		
3	Эстафетный бег. Бег 30 метров	06.09		
4	Высокий низкий старт.	11.09		
5	Бег на результат 100 м.	12.09		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	13.09		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. Приземление.	18.09		
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» на результат	19.09		
9	Финальное усилие . Эстафетный бег.	20.09		
10	Метание гранаты на дальность.	25.09		
11	Метание гранаты на дальность на результат.	26.09		
	<b>Спортивные игры ( Волейбол)-14 часов</b>			
12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	27.09		
13	Ловля и передача мяча.	02.10		
14	Верхняя передача мяча в парах с шагом	03.10		
15	Верхняя прямая передача мяча и нижний прием мяча.	04.10		
16	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	09.10		
17	Прием мяча двумя руками снизу.	10.10		
18	Прямой нападающий удар через сетку.	11.10		
19	Прямой нападающий удар в тройках	16.10		
20	Позиционное нападение. Учебная игра.	17.10		
21	Позиционное нападение. Учебная игра.	18.10		

22	Нижняя прямая передача и нижний прием мяча.	23.10		
23	Прямой нападающий удар через сетку	24.10		
24	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	25.10		
<b>Гимнастика 24 часа</b>				
25	Повороты в движении. Угол в упоре Инструктаж по ТБ ИОТ СШ21-029-15	07.11		
26	Развитие силовых качеств.	08.11		
27	Развитие силы, подтягивание на перекладине.	13.11		
28	Лазание по канату в два приема.	14.11		
29	Лазание по канату в два приема.	15.11		
30	Упражнения в равновесии на бревне	20.11		
31	Упражнения в равновесии на бревне	21.11		
32	Упражнения в равновесии на бревне (сед углом)	22.11		
33	Акробатические соединения.	27.11		
34	Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа	28.11		
35	Кувырок назад из стойки на лопатках.	29.11		
36	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	04.12		
37	Полушпагат. «Мост» из положения стоя с помощью.	05.12		
38	Полушпагат. «Мост» из положения стоя с помощью.	05.12		
39	Комбинации из разученных элементов	06.12		
40	Развитие скоростно-силовых способностей.	06.12		
41	Опорный прыжок через козла	11.12		
42	Опорный прыжок через козла	12.12		
43	Развитие скоростно-силовых качеств.	13.12		
44	Развитие координационных способностей.	18.12		
45	Акробатические соединения из разученных элементов	19.12		
46	Развитие координационных способностей.	19.12		
47	Развитие координационных способностей	20.12		
48	Гимнастическая полоса препятствий.	<u>20.12</u>		
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>				



49	ТБ на уроках лыжной подготовки.	11.01		
50	Первая помощь при обморожении. Одношажные ходы.	15.01		
51	Попеременный двухшажный ход.	16.01		
52	Попеременный двухшажный ход.	17.01		
53	Переход с попеременных ходов на одновременные.	22.01		
54	Коньковый ход	23.01		
55	Одновременный двухшажный ход	24.01		
56	Одновременный двухшажный ход	29.01		
57	Попеременный четырехшажный ход	30.01		
58	Попеременный четырехшажный ход	31.01		
59	Переход с попеременных ходов на одновременные.	05.02		
60	Элементы тактики лыжных гонок.	06.02		
61	Преодоление подъёмов и спусков.	07.02		
62	Спуски, подъёмы и торможения	12.02		
63	Торможение и повороты плугом	13.02		
64	Попеременные ходы на дистанции 2 км.	14.02		
65	Зачет: прохождение дистанции 3 км	19.02		
66	Одновременные ходы на дистанции 2 км	20.02		
67	Зачет: прохождение дистанции 3 км	21.02		
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12часов)</b>				
68	Передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ	26.03		
69	Ведение мяча с сопротивлением.	27.03		
70	Передача мяча различными способами на месте	28.03		
71	Передача мяча в движении различными способами	05.03		
72	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	06.03		
73	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	07.03		
74	Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра	12.03		
75	Развитие скоростных качеств	13.03		
76	Передача мяча различными способами в движении с	14.03		

	сопротивлением			
77	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	19.03		
78	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	20.03		
79	Передача мяча со сменой мест. Техника броска по кольцу одной рукой.	21.03		
<b>Легкая атлетика. Длительный бег.</b>				
80	Преодоление горизонтальных препятствий.	02.04		
81	Развитие выносливости.	02.04		
82	Переменный бег.	03.04		
83	Кроссовая подготовка.	04.04		
84	Развитие силовой выносливости.	09.04		
85	Гладкий бег.	10.04		
86	Развитие силовых способностей .Стартовый разгон.	11.04		
87	Прыжки.Развитие силовых и координационных способностей.	16.04		
88	Финальное усилие . Эстафетный бег.			
89	Развитие скоростных способностей.	18.04		
90	Развитие скоростных способностей.	23.04		
91	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.Подбор разбега и отталкивания.	24.04		
92	Бег на 2000 м –на результат	25.04		
93	Эстафетный бег.	30.04		
94	Бег на 100 м –на результат.	02.05		
<b>Метание.</b>				
95	Развитие скоростно- силовых качеств.	07.05		
96	Метание гранаты на дальность.	08.05		
97	Метание гранаты на дальность.	14.05		

98.	Развитие силовых и скоростных способностей.	15.05		
99.	Прыжок в длину с разбега.	16.05		
100.	Эстафетный бег.	21.05		
101.	Прыжок в длину с места.	22.05		
102	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	23.05		