Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017год\_ № \_118\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 10 класс

среднего общего образования

Количество часов –100

Учитель Ласавская Татьяна Викторовна

Программа разработана на основе авторской программы физического воспитания, 1 − 11 классы, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.

**Основное содержание предмета « Физическая культура» 10 класс**

***Основы знаний***

Здоровый образ жизни; влияние образа жизни на состояние здоровья. Стресс; влияние стресса на состояние здоровья. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Цели и задачи физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания. Организация и самостоятельное проведение занятий с группой одноклассников или с младшими школьниками.

***Навыки, умения, общая физическая подготовка***

**Гимнастика**

**Строевые упражнения:** повороты в движение «на право», «на лево», «кругом»; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.

**Акробатика:** совершенствование всех изученных ранее элементов. ***Комбинация:*** *о. с; равновесие на одной; встать , руки вверх; упор присев; кувырок вперед; кувырок вперед в сед углом; сед с наклоном вперед, лбом коснуться колен; кувырок назад; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед лечь на спину; «мост»; переворот в упор стоя на одном колене; полу шпагат; упор лежа; упор присев; встать руки в верх; два оборота в сторону «колесо»; о. с.*

**Развитие двигательных качеств**: гибкости, силы, скоростно – силовых, координации.

**Легкая атлетика**

Старт из различных положений по внезапному и неожиданному сигналу. Техника финиширования на различных дистанциях. Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 и3000 м на результат. Метание гранаты 500г (девушки ) и 700г (юноши ) на дальность по коридору 10 м. метание гранаты в цель (юноши) из положения лежа.

**Развитие двигательных качеств:** скорости (повторный бег 4 по 100 м, эстафетный бег с этапами по 100 м ,с передачей эстафетной палочки); выносливости: бег в равномерном и переменном темпе до 30 минут; скоростно – силовых качеств.

**Спортивные игры**

**Баскетбол:**

Ловля мяча с полуотскока; передача мяча от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из – спины; броски по кольцу в движении; бросок после ловли в движении; бросок с сопротивлением двух игроков; штрафной бросок.

Взаимодействие игроков в защите и нападении; борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч, после неудачного броска издали. Двух сторонняя игра.

**Волейбол:**

Многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча с низу с подачи; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; верхняя прямая подача; прием отскочившего мяча от сетки; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара; страховка у сетки; двухсторонняя игра.

**Развитие двигательных качеств:** ловкости, быстроты, координации, выносливости, скоростно – силовых.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 10класс**

У***чащиеся должны:***

**Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомасажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

| ***оценка***  ***упражнения*** | ***юноши*** | | | ***девушки*** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 100 м (сек) | 13,8 | 14,2 | 14,8 | 15,8 | 16,5 | 17,0 |
| Челночный бег 3 по 10м (сек) | 7,3 | 7,7 | 8,1 | 8,4 | 8,8 | 9,6 |
| Бег 3000 и 2000 м (мин) | 12-40 | 14-30 | 15-30 | 9-40 | 11-00 | 12-00 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 450 | 420 | 380 | 380 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту (см) | 140 | 135 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Подтягивание в висе (юн)  В висе лежа (девушки) | 15  - | 13  - | 10  - | -  28 | -  25 | -  20 |
| Метание гранаты 700 и 500г (м) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 17 |
| Подъем в упор силой или переворотом | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| Поднимание ног до прямого угла из виса | - | - | - | 15 | 13 | 10 |
| Бег 400 м (сек) | 1-08 | 1-10 | 1-15 | 1-12 | 1-18 | 1-20 |
| Бег 30м | 5,2 5,4 5,6 | | | | | |

**Тематическое планирование 10 класс**

**I полугодие**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика – 15 часов** | | | |
| 1 | 04.09 | Спринтерский бег. Бег по дистанции. Стартовый разгон . Инструктаж по Т/Б. | 1 |
| 2 | 06.09 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 |
| 3 | 07.09 | Эстафетный бег. Финиширование.  Низкий старт. | 1 |
| 4 | 11.09 | Бег 60 метров (2-3 повторения).  Низкий старт | 1 |
| 5 | 13.09 | Бег по дистанции. Бег 100м без учета времени. | 1 |
| 6 | 14.09 | Стартовые ускорения (4-5 повторов) Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | 1 |
| 7 | 18.09 | Прыжок в длину.  Биохимические основы прыжков. | 1 |
| 8 | 20.09 | **Бег 100м на результат.**  Прыжок в длину. Отталкивание .Челночный бег. | 1 |
| 9 | 21.09 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 10 | 25.09 | Метание мяча и гранаты. Челночный бег.  Метание гранаты из различных положений. | 1 |
| 11 | 27.09 | Эстафетный бег 4\*100 на площадке.  Финиш. | 1 |
| 12 | 28.09 | **Метание гранаты на дальность (зачёт)**  Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 |
| 13 | 02.10 | Метание мяча и гранаты.  Челночный бег. | 1 |
| 14 | 04.10 | **Челночный бег, на результат.**  Развитие силовых качеств. | 1 |
| 15 | 05.10 | Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м) | 1 |
| **Кроссовая подготовка 11 часов** | | | |
| 16 | 09.10 | Бег по пере­сеченной местности.  Бег под гору. | 1 |
| 17 | 11.10 | Кроссовый бег до 15 минут | 1 |
| 18 | 12.10 | Развитие вынос­ливости. | 1 |
| 19 | 16.10 | Преодоление горизонтальных препят­ствий.  Бег (22 мин). | 1 |
| 20 | 18.10 | Развитие выносливости.  Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 21 | 19.10 | Бег (23 мин).  Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 22 | 23.10 | Специальные беговые упражнения.  Бег в гору. | 1 |
| 23 | 25.10 | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. | 1 |
| 24 | 26.10 | Развитие выносливости.  Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 25 | 30.10 | **Бег (3000 м-мальчики, 2000 м-девочки)) на результат.** Развитие выносливости | 1 |
| 26 | 01.11 | Основы знаний. | 1 |
| **Волейбол 22 часа** | | | |
| 27 | 02.11 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Инструк­таж по ТБ. | 1 |
| 28 | 13.11 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом | 1 |
| 29 | 15.11 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Раз­витие координационных способностей. | 1 |
| 30 | 16.11 | Прием мяча отраженного от сетки  Варианты техники приема и передач мяча. | 1 |
| 31 | 20.11 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 32 | 22.11 | Варианты подач мяча  Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |
| 33 | 23.11 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | 1 |
| 34 | 27.11 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем).  Страховка. | 1 |
| 35 | 29.11 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | 1 |
| 36 | 30.11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 37 | 04.12 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу**. Прямой напа­дающий удар через сетку(зачет).** | 1 |
| 38 | 06.12 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 39 | 07.12 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 40 | 11.12 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | 1 |
| 41 | 13.12 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 42 | 14.12 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. **Учебная игра (зачет).** | 1 |
| 43 | 18.12 | Учебная игра в волейбол  Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 44 | 20.12 | Нападение через 4-ю зону. **Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача ( зачет).** | 1 |
| 45 | 21.12 | Учебная игра.  Развитие координационных способностей. | 1 |
| 46 | 25.12 | **Верхняя передача мяча в прыжке (зачет).** Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
| 47 | 27.12 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | 1 |
| 48 | 28.12 | Верхняя передача мяча в тройках. **Групповое блокирование (зачет).** Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. | 1 |
| **II полугодие** | | | |
| **Баскетбол -23 часа** | | | |
| 49 | 10.01 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Т/Б при игре с баскетбольным мячом. | 1 |
| 50 | 11.01 | Быстрый прорыв *(2x1).* Развитие скоро­стных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. | 1 |
| 51 | 15.01 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 52 | 17.01 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. **Передача мяча различными способами на месте (зачет).** Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х2).* Развитие скорост­ных качеств | 1 |
| 53 | 18.01 | Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств | 1 |
| 54 | 22.01 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х3).* Развитие скорост­ных качеств | 1 |
| 55 | 24.01 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). | 1 |
| 56 | 25.01 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении**. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции (зачет).** Зонная защита *(2 х3).* Развитие скорост­ных качеств | 1 |
| 57 | 29.01 | Индивидуальная техника защиты.  Тактика защиты | 1 |
| 58 | 31.01 | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита *(2* **х** *1* **х** *2).* | 1 |
| 59 | 01.02 | Комбинационная игра в защите  Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 60 | 05.02 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. . Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накры­тие броска).* Развитие скоростных качеств | 1 |
| 61 | 07.02 | Тактика нападения.  Зонная защита | 1 |
| 62 | 08.02 | Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. **Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска)(зачет).*** | 1 |
| 63 | 12.02 | Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Комбинационная игра в защите. | 1 |
| 64 | 14.02 | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* | 1 |
| 65 | 15.02 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. | 1 |
| 66 | 19.02 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. | 1 |
| 67 | 21.02 | Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебная игра (зачет). | 1 |
| 68 | 22.02 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 69 | 26.02 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. | 1 |
| 70 | 28.02 | Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 71 | 01.03 | Учебная игра в баскетбол  Игра в баскетбол по основным правилам. | 1 |
| 72 | 05.03 | **Ведение мяча с со­противлением (зачет).** Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |
| 73 | 07.03 | Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | 1 |
| 74 | 12.03 | Правила игры. Правила судейства. Жесты судей. Учебная игра. | 1 |
| 75 | 14.03 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |
| 76 | 15.03 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. | 1 |
| 77 | 19.03 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | 1 |
| **Гимнастика – 17 часов** | | | |
| 78 | 21.03 | Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ. Основы знаний. | 1 |
| 79 | 22.03 | Висы и упо­ры. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | 1 |
| 80 | 02.04 | Акробатика.  Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) | 1 |
| 81 | 05.04 | ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том (м). Толчком двух ног вис углом (д). Развитие силы. | 1 |
| 82 | 06.04 | Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д) | 1 |
| 83 | 16.04 | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. | 1 |
| 84 | 18.04 | Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д). | 1 |
| 85 | 19.04 | Висы и упо­ры. Ла­зание по канату в два приема без помощи ног (м). Равновесие на верхней жерди. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма (д). Раз­витие силы. | 1 |
| 86 | 23.04 | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 87 | 25.04 | **Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость (м). Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (д). (зачет).** | 1 |
| 88 | 26.04 | Совершенствование висов.  Опорный прыжок. | 1 |
| 89 | 03.05 | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. | 1 |
| 90 | 07.05 | Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями(м). | 1 |
| 91 | 10.05 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью). | 1 |
| 92 | 14.05 | Стоя на коленях, наклон назад.  Опорный прыжок. | 1 |
| 93 | 16.05 | Опорный прыжок (зачет).  Акробатическая комбинация (зачет). | 1 |
| 94 | 17.05 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | 1 |
|  |  | **Кроссовая подготовка – 5 часов** |  |
| 95 | 21.05 | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 1 |
| 96 | 23.05 | **Бег *(3000 м)* на результат.** Развитие выносливости | 1 |
| 97 | 24.05 | **Спринтерский бег на результат (зачет).** Челночный бег.  Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м) | 1 |
| 98 | 28.05 | **Метание мяча и гранаты (зачет).**  Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 |
| 99 | 30.05 | Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости.  Совершенствование бега на 800 метров | 1 |
| 100 | 31.05 | Обобщающий урок по теме «Лёгкая атлетика» | 1 |

" Рассмотрено" "Согласовано" Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От \_31 августа\_ 2017 год №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихонова О.В.