# **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

# **«Средняя общеобразовательная школа № 2 ст. Архонская»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | СОГЛАСОВАНО:  Зам.директора по УВР  Ю.В.Крутоголова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.Н. Гомешвили  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 |

Рабочая программа

по физической культуре 10 класса

на 2014-2015 учебный год

Учитель физической культуры

Золотько В.Ю.

2014 г.

# Пояснительная записка

# к рабочей программе по физической культуре

# (10 класс)

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учетом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по физической культуре и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса- в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

# Задачи обучения:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью.
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально- прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта.
4. Овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций.
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

# Содержание курса:

1. Знания о физической культуре. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели. Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры. Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной

# рабочая программа по физической культуре 10 класс

направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.

1. Гимнастика с основами акробатики. Ходьба строевым шагом в колонне с изменением длины шага по команде. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Опорные прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. Подъём в упор на низкой перекладине. Лазание по канату в два приёма .Подтягивание на перекладине.
2. Лёгкая атлетика., метание гранаты на дальность с разбега, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание", кроссовый бег 2000 и 3000м; эстафетный бег, бег 100м.
3. Спортивные игры. . Баскетбол: бросок мяча в корзину одной и двумя от плеча в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра а баскетбол по правилам. Волейбол: верхняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в нападении. Игра в волейбол по правилам.

# Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний.
2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
4. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Материально-техническое обеспечение

1. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
2. Рабочие программы по физической культуре;
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
4. Методические издания по физической культуре для учителей;

# рабочая программа по физической культуре 10 класс

1. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;

скамейки гимнастические;

маты гимнастические;

мячи набивные;

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная;

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

аптечка медицинская;

перекладина навесная;

канат для лазания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. | | | | | |
| № уроков п/п | Дата проведения | | |  | |
|  |  | |
| 1-2 |  |  | | Техника безопасности на уроках физической культуры, лёгкой атлетики. Экспресс- тесты. | |
| 3-4 |  |  | | Правила организации мест занятий по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100 м. С/и. | |
| 5-6 |  |  | | Бег на короткие дистанции 100 м.(зачёт). С/и. | |
| 7-8 |  |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». С/и. | |
| 9-10 |  |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зачёт). С/и. | |
| 11-12 |  |  | | История развития Олимпийских игр. Метание гранаты на дальность с разбега. С/и. | |
| 13-14 |  |  | | Метание гранаты на дальность с разбега (зачёт). С/и. | |
| 15-16 |  |  | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С/и. | |
| 17-18 |  |  | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(зачёт). | |
| 19-20 |  |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции кросса. С/и. | |
| 21-22 |  |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. С/и. | |
| 23-24 |  |  | | Двигательные умения и навыки. Кроссовая подготовка, С/и. | |
| 25-26 |  |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 14 мин (зачёт). С/и. | |
| 27 |  |  | | Двусторонняя игра волейбол, футбол. | |
|  | | II ЧЕТВЕРТЬ; ГИМНАСТИКА. | | | |
| 1(28) |  |  | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок через козла. С/и. | |
| 2(29)- 3(30) |  |  | | Опорный прыжок через козла ноги врозь. С/и. | |
| 4(31)- 5(32) |  |  | | Виды гимнастики. Лазание по канату. Опорный прыжок. С/и. | |
| 6(33)- 7(34) |  |  | | Подъём переворотом на перекладине. Лазание по канату. С/и. | |
| 8(35)- 9(36) |  |  | | Акробатика: стойка на руках; кувырок назад. С/и. | |
| 10(37)- 11(38) |  |  | | Акробатика: переворот боком; стойка на голове. С/и. | |
| 12(39)- 13(40) |  |  | | Опорный прыжок через козла: согнув ноги. | |
| 14(41)-15(42) |  |  | | Лазание по канату в два приёма. С/и. | |
| 16(43)- 17(44) |  |  | | Акробатика: рондат, переворот боком (колесо). | |
| 18(45)- 19(46) |  |  | | Акробатика: длинные кувырки с разбега. С/и. | |
| 20(47) |  |  | | Лазание по канату, «мостик». | | |
| 21(48) |  |  | | Спортивные игры: двусторонняя игра. | | |
|  | | | |  | III ЧЕТВЕРТЬ; СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |
| 1 (49) |  |  | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол :передача мяча в движении. Игра. | |
| 2 (50) – 3(51) |  |  | | Баскетбол :ведение мяча с обводкой активного игрока и броском в корзину. Игра. | |
| 4(52) – 5(53) |  |  | | Баскетбол: накрывание мяча после броска. Бросок мяча в корзину со средней дистанции. Игра. | |
| 6(54) -7(55) |  |  | | Баскетбол: Бросок мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок. Игра. Офп | |
| 8(56) – 9(57) |  |  | | Баскетбол: два шага в баскетболе. Штрафной бросок. Правила судейства. Игра. | |
| 10(58)- 11(59) |  |  | | Баскетбол: броски с дальних дистанций, бросок одной от плеча. Игра. | |
| 12(60) |  |  | | Судейские жесты в баскетболе. Двусторонняя игра в баскетбол. | |
| 13(61) – 14(62) |  |  | | Волейбол: передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Игра. | |
| 15(63)- 16(64) |  |  | | Волейбол: одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра. | |
| 17(65)- 18(66) |  |  | | Волейбол: групповое блокирование. Правила судейства в волейболе. Игра. | |
| 19(67)- 20(68) |  |  | | Волейбол: нападающий удар из зон 2 и 4. Тактические действия игроков в защите. Игра. | |
| 21(69)- 22(70) |  |  | | Волейбол: тактические действия игроков в нападении. Верхняя прямая подача. Игра. | |
| 23(71)- 24(72) |  |  | | Волейбол: передача мяча в четверках. Нападающий удар. Игра. | |
| 25(73)- 25(74) |  |  | | Волейбол: жесты судей, Подача. Игра. | |
| 26(75)- 27(76) |  |  | | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и. | |
| 28(77)- 29(78) |  |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 8 мин. Офп. С/и. | |
| 30(79) |  |  | | Кроссовая подготовка. Двусторонняя игра в волейбол, футбол. | |
|  |  |  | | IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. | |
| 1(80)- 2(81) |  |  | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка с/и. | |
| 3(82)- 4(83) |  |  | | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и. | |
| 5(84)- 6(85) |  |  | |  | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. Офп. С/и. |
| 7(86)- 8(87) |  |  | |  | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 12 мин. Офп. С/и. |
| 9(88)- 10(89) |  |  | | Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 100 м. с/и. | |
| 11(90)- 12(91) |  | |  | Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 100 м (зачёт). с/и. | |
| 13(92)- 14(93) |  | |  | Лёгкая атлетика: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с разбега. с/и. | |
| 15(94)- 16(95) |  | |  | Лёгкая атлетика: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». с/и. | |
| 17(96)- 18(97) |  | |  | Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание гранаты на дальность с разбега. с/и. | |
| 19(98)- 20(99) |  | |  | Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание гранаты на дальность с разбега. с/и. | |
| 21(100)- 22(101) |  | |  | Экспресс- тесты. | |
| 23 (102) |  | |  | Экспресс- тесты | |

# Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 5 - 11 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение,2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 5 - 11классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО « Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.