

Ростовская область, Кашарский район, с. Россошь
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Россошанская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»
Директор МБОУ Россошанской СОШ
В.И.Сторчилов/
Приказ № 63 от 27.08.2019
«Об утверждении рабочих программ
по предметам на 2019-2020 учебный год»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2019-2020 учебный год

Уровень общего образования, класс: среднее общее образование, 10 класс

Количество часов: 99 часов, 3 часа в неделю

Учитель: Ерошко Людмила Николаевна

Категория: соответствие занимаемой должности

Программа разработана в соответствии ФКГОС по физической культуре, примерной программы по физической культуры, авторской рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура 5-11 классы. (Издательство: Москва «Просвещение», 2014 год).

Учебник: «Физическая культура 10-11 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях М.: Просвещение.2017г.

В соответствии с учебным планом МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год на изучение предмета отводится 3 часа в неделю – 105 часов в год. В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год, расписанием уроков на 2019-2020 учебный год на изучение предмета в 10 классе отводится 99 часов. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса.

Раздел 1. Требования к уровню подготовки выпускников по предмету «Физическая культура» 10 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры 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.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10 класс.

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 движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

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.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкая атлетика.

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

Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класса

№	Наименование раздела/темы урока	Кол-во часов	Дата проведения урока	
			план.	факт.
Лёгкая атлетика 21 ч.				
Спринтерский бег 5 ч.				
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт, разгон, бег по дистанции. Эстафетный бег.	1	02.09	
2	Низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	1	03.09	
3	Низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	1	07.09	
4	Низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	1	09.09	
5	Контрольный. Бег на результат 100м	1	10.09	
Прыжок в длину 3 ч.				

6	Прыжки в длину (разбег, отталкивание). Инструктаж по Т.Б.	1	13.09	
7	Прыжки в длину (разбег, отталкивание). Инструктаж по Т.Б.	1	16.09	
8	Контрольный. Прыжки в длину на результат.	1	17.09	
Метание гранаты и мяча 3ч.				
9	Инструктаж по Т.Б. Метание мяча. Челночный бег.	1	20.09	
10	Метание гранаты из разных положений. Теория.	1	23.09	
11	Контрольный. Техника выполнения метания гранаты на дальность.	1	24.09	
Кроссовая подготовка 10ч.				
12	Инструктаж по Т.Б. Бег 20 минут. Футбол(м), Преодоление препятствий(д).	1	27.09	
13	Инструктаж по Т.Б. Бег 20 минут. Футбол(м). Преодоление препятствий(д).	1	30.10	
14	Бег 22 мин. Футбол(м), преодоление препятствий(д).	1	01.10	
15	Бег 22 мин. Футбол(м), преодоление препятствий(д).	1	04.10	
16	Бег 23 мин. Футбол(м), преодоление препятствий(д).	1	07.10	
17	Бег 23 мин. Футбол(м), преодоление препятствий(д).	1	08.10	
18	Бег 23 мин. Футбол(м), преодоление препятствий(д).	1	11.10	
19	Бег 23 мин. Футбол(м), преодоление препятствий(д).	1	14.10	
20	Бег 23 мин. Футбол(м), преодоление препятствий(д).	1	15.10	
21	Контрольный. Бег 3000м мальчики, 2000м девочки на результат.	1	18.10	
Гимнастика 21 ч.				
22	Инструктаж по Т.Б. Строевые команды, вис согнувшись, прогнувшись.	1	21.10	
23	Инструктаж по Т.Б. Строевые команды, вис согнувшись, прогнувшись.	1	22.10	
24	Строевые команды, подъёмы, перевороты в висах. Подтягивание в висах. Вис углом.	1	25.10	
25	Строевые команды, подъёмы, перевороты в висах. Подтягивание в висах. Вис углом	1	05.11	
26	Строевые команды, подъёмы, перевороты в висах. Равновесие.	1	08.11	

27	Строевые команды, подъёмы, перевороты в висах. Равновесие.	1	11.11	
28	Строевые команды, подъёмы, перевороты в висах. Равновесие.	1	12.11	
29	Строевые команды, подъёмы, перевороты в висах. Равновесие.	1	15.11	
30	Строевые команды, подъёмы, перевороты в висах. Равновесие.	1	18.11	
31	Строевые команды, подъёмы, перевороты в висах. Лазание в 2 приема	1	19.11	
32	Контрольный. Техника выполнения подтягивание в висах.	1	22.11	
Акробатика 10 ч.				
33	Инструктаж по Т.Б. Длинный кувырок, кувырок назад из стойки на руках.	1	25.11	
34	Длинный кувырок, кувырок назад из стойки на руках, стойка на руках. (м). кувырки, стойка на руках(д).	1	26.11	
35	Длинный кувырок, кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках. (м).кувырки, стойка на руках(д).	1	29.11	
36	Длинный кувырок, кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках. (м).кувырки, стойка на руках(д).	1	02.12	
37	Комбинации из разученных элементов, прыжки в глубину. Прыжок через коня.	1	03.12	
38	Комбинации из разученных элементов, прыжки в глубину. Прыжок через козла.	1	06.12	
39	Прыжки в глубину. Прыжок через козла.	1	09.12	
40	Комбинации из разученных элементов, прыжки в глубину. Прыжок через коня.	1	10.12	
41	Комбинации из разученных элементов. Прыжок через коня(м). Прыжок через козла боком(д).	1	13.12	
42	Контрольный. Оценка техники выполнения элементов.	1	16.12	
Спортивные игры 42 ч.				
Волейбол 21 ч.				
43	Инструктаж по Т.Б. Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения.	1	17.12	
44	Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения. Прямой нападающий удар.	1	20.12	
45	Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения. Прямой нападающий удар.	1	23.12	
46	Прямой нападающий удар.2-х сторонняя	1	24.12	

	игра.			
47	Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения. Прямой нападающий удар.	1	27.12	
48	Комбинации из передвижений. Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения.	1	30.12	
49	Комбинации из передвижений. Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения.	1	13.01	
50	Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения. Прямой нападающий удар.	1	14.01	
51	Комбинации из передвижений. Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения.	1	17.01	
52	Позиционное нападение через 3-ю зону. Прямой нападающий удар.	1	20.01	
53	Контрольный. Оценка техники подачи мяча.	1	21.01	
54	Комбинации из передвижений. Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения.	1	24.01	
55	Прямой нападающий удар.2-х сторонняя игра.	1	27.01	
56	Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения.	1	28.01	
57	Комбинации из передвижений. Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения.	1	31.02	
58	Позиционное нападение через 4-ю зону.	1	03.02	
59	Блокирование индивидуальное. Прямой нападающий удар.	1	04.02	
60	Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения. Прямой нападающий удар.	1	07.02	
61	Контрольный.Оценка техники нападающего удара.	1	10.02	
62	Блокирование индивидуальное. Прямой нападающий удар.	1	11.02	
63	Комбинации из передвижений. Стойки, передачи верхние, нижние, перемещения.	1	14.02	
Баскетбол 21 ч.				
64	Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов, передвижений, остановок.	1	17.02	
65	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Передачи, броски от плеча.	1	18.02	
66	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Передачи, броски от плеча	1	21.02	
67	Передачи, броски от плеча Быстрый прорыв.	1	25.02	
68	Сочетание приемов, передвижений, остановок.	1	28.02	
69	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Передачи, броски в прыжке.	1	02.03	
70	Сочетание приемов, передвижений,	1	03.03	

	остановок. Зонная защита.			
71	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Передачи, броски в прыжке.	1	06.03	
72	Передачи, броски в прыжке. Зонная защита.	1	10.03	
73	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Передачи, броски в прыжке.	1	13.03	
74	Передачи, броски в прыжке с сопротивлением.	1	16.03	
75	Контрольный. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	1	17.03	
76	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Передачи, броски в прыжке с сопротивлением.	1	20.03	
77	Техника передачи мяча.	1	30.03	
78	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Передача, броски в прыжке с сопротивлением.	1	31.03	
79	Передачи, броски в прыжке с сопротивлением.	1	03.04	
80	Контрольный. Оценка техники броска в прыжке. 2-х сторонняя игра.	1	06.04	
81	Сочетание приемов, передвижений, остановок.	1	07.04	
82	Передачи, броски в прыжке с сопротивлением.	1	09.04	
83	Техника штрафного броска. 2-х сторонняя игра.	1	10.04	
84	Контрольный. Оценка техники штрафного броска.	1	14.04	
Легкая атлетика 15 ч.				
Кроссовая подготовка 8 ч.				
85	Инструктаж по Т.Б. Бег 22 мин. Футбол(м). Преодоление препятствий(д).	1	17.04	
86	Бег 22 мин. Футбол(м). Преодоление препятствий(д).	1	20.04	
87	Бег 22 мин. Футбол (м). Преодоление препятствий(д).	1	21.04	
88	Бег 23 мин. Футбол (м). Преодоление препятствий(д).	1	24.04	
89	Бег 23 мин. Футбол (м). Преодоление препятствий(д).	1	27.04	
90	Бег 23 мин. Футбол (м). Преодоление препятствий(д).	1	28.04	
91	Бег 23 мин. Футбол (м). Преодоление препятствий(д).	1	08.05	

92	Контрольный. Бег 3000 м мальчики.2000 м девочки на результат.		12.05	
Спринтерский бег 4 ч.				
93	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт, разгон, бег по дистанции.	1	15.05	
94	Низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	18.05	
95	Низкий старт, разгон, финиширование. Челночный бег.	1	19.05	
96	Контрольный. Бег на результат 100 м.	1	22.05	
Метание гранаты и мяча 3 ч.				
97	Инструктаж по Т.Б. Метание мяча. Челночный бег.	1	25.05	
98	Метание гранаты из разных положений. Теория.	1	26.05	
99	Контрольный. Техника выполнения метания гранаты на дальность.	1	29.05	
Всего: 99 ч.				


СОГЛАСОВАНО.

Протокол заседания

Методического совета


МБОУ Россошанской СОШ

от «27» августа 2019 № 1

 /Сторчилова А.И./

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УВР

 /Сторчилова А.И./

«27» августа 2019

