Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа «Дарование»»



УТВЕРЖДАЮ
директор АНОО
«Школа «Дарование»»
Васкевич Д.В.
Приказ от 30.08.2019 г. № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(базовый уровень)

Класс: 10

Количество часов: 102

Учитель: Потапова Олеся Владимировна

Программа разработана на основе
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения
- Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012)

Сергиев Посад, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 10 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;
- основной образовательной программы основного общего образования АНОО «Школа «Дарование»»
- Учебного плана АНОО «Школа «Дарование»» на 2019-2010 учебный год; - программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний по физической культуре.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

6. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

7. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основы знаний о физической культуре

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

- - приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи;
- будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

- выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед
- выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

- выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные УУД:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- *владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;*
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; - работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты .

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- планировать режим дня;

- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;

- максимально проявлять физ. качества;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	23
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
5	Гимнастика с элементами акробатики	18
6	Лыжная подготовка	21
7	Вариативная часть	24
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21
9	Гимнастика с элементами акробатики	3
	ВСЕГО	102 ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
Легкоатлетические упражнения (13 часов)				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения.	1		
2	Совершенствование низкого старта. Бег 30м. Дозирование нагрузки.	1		
3	Низкий старт. Бег 60м. Финиширование.	1		
4	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 200м.	1		
5	Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
6	Метание малого мяч на дальность. 400м. Многоскоки.	1		
7	Зачет. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Челночный бег. Правила соревнований по метанию.	1		
9	Учетный – бег до 15 мин. Развитие выносливости.	1		
10	Бег на преодоление препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1		
11	Совершенствование бега в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1		
12	Совершенствование бега в равномерном темпе. Зачет – бег до 15 мин.	1		
Спортивные игры (баскетбол)-14 часов				
13	Совершенствование бега в равномерном темпе. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
14	Т/Б на уроках по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		
15	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением.	1		
16	Передача мяча в движении различными способами. Понятие о физической культуре личности.	1		
17	Совершенствование техники броска одной рукой со средней дистанции.	1		

18	Совершенствование технических приемов в баскетболе.	1		
19	Совершенствование быстрого прорыва (2х1).	1		
20	Совершенствование технических приемов в баскетболе.	1		
21	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра.	1		
22	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра.	1		
23	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
24	Совершенствование техники передачи мяча в движении различными способами. Учебная игра.	1		
25	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра.	1		
26	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра.	1		
27	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра.	1		
	Гимнастика (16 час)			
28	Т/Б на уроках по гимнастике. Перестроения. Развитие силовых способностей.	1		
29	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1		
30	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей.	1		
31	ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей.	1		
32	Совершенствование стойки на лопатках, кувырка назад. Стойка на голове.	1		
33	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Основные формы и виды физических упражнений.	1		
34	Совершенствование акробатической композиции. Стойка на голове и руках у стенки.	1		
35	Длинный кувырок через препятствие, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1		
36	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	1		
37	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину	1		
38	Зачет - комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1		
39	Совершенствование техники опорного прыжка.	1		
40	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
41	Зачет. Опорные прыжки. Развитие скоростносиловых способностей.	1		
42	ОРУ с гантелями. Стойка на руках у стенки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
43	ОРУ с гантелями. Стойка на руках у стенки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
44	Стойки и передвижения игроков. Обучение техники нижней прямой подачи. Т/Б.	1		
45	Закрепление техники передачи сверху двумя руками в парах. Нижний прием мяча.	1		
46	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках.	1		
47	Совершенствование техники нижней прямой подачи, нижнего приема мяча.	1		
48	Совершенствование техники приемов в волейболе.	1		
49	Совершенствование техники приемов в волейболе.	1		

50	Учебная игра. Способы регулирования физических нагрузок.	1		
51	Учебная игра. Совершенствование физических способностей.	1		
	Лыжная подготовка (24часа)			
52	Т/Б на уроках по лыжам.	1		
53	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода	1		
54	Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода	1		
55	Спортивные игры.	1		
56	Зачет – техника попеременного 2-х шажного хода.	1		
57	Совершенствование техники одновременного одношажного хода Зачет – дистанция 2 км.	1		
58	Спортивные игры. Контроль за физической нагрузкой.	1		
59	Зачет – техника перехода с одного хода на другой. Спуск со склона с поворотом.	1		
60	Совершенствование техники ходов. Зачет – Техника одновременного бесшажного хода.	1		
61	Спортивные игры. Современное олимпийское движение.	1		
62	Совершенствование техники попеременного 4-хшажного хода. Спуски со склона с торможением.	1		
63	Прохождение дистанции со средней скоростью до 5 км.	1		
64	Спортивные игры.	1		
65	Совершенствование техники преодоления контруклонов. Зачет – дистанция – 2 км.	1		
66	Совершенствование техники конькового хода.	1		
67	Спортивные и подвижные игры.	1		
68	Зачет – дистанция 3 км.	1		
69	Совершенствование техники конькового хода. Спуски, подъемы.			

70	Спортивные и подвижные игры.			
71	Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью.			
72	Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью			
73	Спортивные и подвижные игры. Предупреждение травматизма на уроках физкультуры..			
74	Круговые эстафеты с этапом до 200 м			
75	Круговые эстафеты с этапом до 200 м			
	Волейбол (6 часов)			
76	Стойка и передвижение игрока. Технические приемы в волейболе. Т.Б.			
77	Сочетание приемов: передача, прием. Учебная игра.			
78	Сочетание приемов: передача, прием. Учебная игра			
79	Сочетание приемов: передача, прием. Подача. Учебная игра.			
80	Совершенствование технических приемов в волейболе.			
81	Совершенствование технических приемов в волейболе			
	Баскетбол (7 часов)			
82	Стойка и передвижение игрока. Технические приемы в баскетболе. Т.Б.			
83	Совершенствование техники сочетания приемов, передач, ведения и бросков в баскетболе.			
84	Совершенствование техники сочетания приемов, передач, ведения и бросков в баскетболе			
85	Совершенствование техники сочетания приемов, передач, ведения в движении и бросков в баскетболе			
86	Совершенствование техники сочетания приемов, передач, ведения со сменой мест и бросков в баскетболе			
87	Совершенствование технических приемов в баскетболе			
88	Совершенствование технических приемов в баскетболе			
	Легкая атлетика (14 часов)			
89	Т.Б. Специальные беговые упражнения.			
90	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.			
91	Зачет. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.			

92	Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.			
93	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.			
94	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения.			
95	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег.			
96	Бег с ускорением. Эстафетный бег. Организация соревнований.			
97	Совершенствование низкого старта. Круговая эстафета. 30м.			
98	Совершенствование бега по дистанции. Встречная эстафета. 60м.			
99	Совершенствование бега с ускорением. Эстафетный бег. 200м.			
100	Учётный бег 60м. Спортивная игра.			
101	Метание малого мяч. Бег 400м.			
102	Бег 500м. Метание малого мяча. ОРУ. Правовые основы физической культуры и спорта.			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

I Литература:

1. Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-4 класс Лях, (М.: Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М.: Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М.: Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М.,НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М.: «ВАКО», 2010г.)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы».(М.: «Первое сентября», 2008г.)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г.).
9. Зимние подвижные игры 1-4 класс. А.Ю. Патрикеев. ((М.: «ВАКО», 2009г.).

II Спортивный инвентарь:

гимнастика с основами акробатики: перекладина престеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи.

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, бутылочки с песком, метр, свисток, стойки для прыжков в высоту.

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ленточки, кубики, мячи тряпочные.

лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, флажки.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту