

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫТМАЛОВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «20» августа 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Тяхтинская СОШ
Зюликова С.В. 
Приказ № 60
от «20» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса
среднего общего образования
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

Мышалов Игорь Ильич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с.Тяхта
2018

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М: Просвещение, 2011 г, учебного плана МБОУ Тяхтинская СОШ на 2018-2019 учебный год, годового календарного учебного графика на текущий год, положения о рабочей программе учебных предметов, курсов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе полностью соответствует авторской программе. Рабочая программа ориентирована на 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

Из вариативной части 15 ч определено на спортивные игры (народная игра «Русская лапта»).

II. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

III. Содержание учебного предмета

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала:

Таблица 1

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	15

2.3	Лыжная подготовка	3
-----	-------------------	---

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкая атлетика	12
1.1	Бег на короткие дистанции	4
1.2	Метание гранаты	3
1.3	Бег на длинные дистанции	3
1.4	Прыжок в длину	2
2	Русская лапта	9
2.1	Передача ловля мяча на месте и в движении	4
2.2	Удары по мячу	3
2.3	Тактика игры	1
2.4	Учебная игра	1
3	Волейбол	12
3.1	Передачи мяча	3
3.2	Прием и подача мяча	3
3.3	Нападающий удар и блокировка	4
3.4	Тактика игры	2
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.1	Строевые упражнения	1
4.2	Круговая тренировка	2
4.3	ОРУ без предметов и с предметами	3
4.4	Совершенствование акробатических упражнений	3
4.5	Развитие гибкости	2
4.6	Развитие координационных способностей	2
4.7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	3
4.8	Знание о ФК и овладение организаторскими способностями	1
	Самостоятельные занятия	1
5	Элементы единоборств	9
5.1	Овладение техники владения приемами	5
5.2	Развитие координационных способностей	1
5.3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
5.4	Знание о ФК и овладение организаторскими способностями	1
5.5	Самостоятельные занятия	1
6	Волейбол	9
6.1	Передачи мяча	2
6.2	Подача мяча	1
6.3	Нападающий удар	2
6.4	Блокировка	1
6.5	Тактические действия	1
6.6	Учебная игра	2
7	Русская лапта	6
7.1	Передача ловля мяча на месте и в движении	4
7.2	Удары по мячу	1
7.3	Тактика игры. Учебная игра	1
8	Легкая атлетика	9
8.1	Метание гранаты	2
8.2	Бег на короткие дистанции	3

8.3	Бег на средние и длинные дистанции	2
8.4	Прыжок в длину	2

IV. Тематическое планирование учебного предмета

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов
	Легкая атлетика	12
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт.	1
2	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
3	Эстафетный бег. Бег 30метров (зачет).	1
4	Бег на результат на 100 м. Прыжок в длину с места (зачет)	1
5	Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3x10м.	1
6	Метание гранаты в цель.	1
7	Метание гранаты на дальность (зачет).	1
8	Развитие выносливости. Бег до 25 мин.	1
9	Бег 2000-3000 метров без учета времени.	1
10	Бег 2000 метров (юноши), 1000 метров (девушки) на время	1
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подтягивание.	1
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега (зачет).	1
	Русская лапта	9
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивной игры «лапта». Передачи мяча на месте и в движении	1
14	Ловля и передача мяча в парах и тройках	1
15	Ловля мяча двумя руками в прыжке	1
16	Ловля мяча, летящего «свечой» и с отскока	1
17	Удары по мячу способом «сбоку», «сверху»	1
18	Удары по мячу способом «снизу»	1
19	Удары битой по мячу в разные игровые зоны площадки, перебежки и осаливание игроков	1
20	Тактические действия	1
21	Учебная игра «лапта»	1
	Волейбол	12
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Передачи к сетке в зону 3. Тест на гибкость.	1
23	Передачи к сетке в зоны 4 и 2.	1
24	Передачи к сетке в зоны 4 и 2.	1
25	Верхняя подача мяча.	1
26	Верхняя подача мяча. Прием подачи.	1
27	Верхняя подача мяча. Прием подачи.	1
28	Нападающий удар.	1
29	Нападающий удар.	1
30	Блокировка нападающего удара. Нападающий удар.	1
31	Блокировка нападающего удара. Нападающий удар.	1
32	Тактические действия в нападении и защите.	1
33	Тактические действия в нападении и защите.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	18
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	1

35	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
36	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
37	Совершенствование акробатических упражнений	1
38	Совершенствование акробатических упражнений	1
39	Совершенствование акробатических упражнений	1
40	Развитие гибкости	1
41	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
42	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
43	Развитие координационных способностей	1
44	Развитие координационных способностей	1
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
46	Развитие скоростно-силовых способностей	1
47	Развитие скоростно-силовых способностей	1
48	Развитие гибкости	1
49	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств	1
50	Знания о физической культуре и овладение организаторскими умениями	1
51	Самостоятельное занятие	1
	Лыжная подготовка	18
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Одновременный двухшажный и одношажный ходы.	1
56	Одновременный двухшажный и одношажный ходы.	1
57	Одновременные ходы.	1
58	Коньковый ход.	1
59	Коньковый ход.	1
60	Коньковый ход.	1
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
64	Преодоление подъемов и препятствий.	1
65	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1
66	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1
67	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1
68	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1
69	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1
	Элементы единоборств	9
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приемами: самостраховка, приемы борьбы лежа	1
71	Освоение техники владения приемами: самостраховка, приемы борьбы лежа	1
72	Освоение техники владения приемами: самостраховка, учебная схватка	1
73	Освоение техники владения приемами: самостраховка, приёмы борьбы стоя.	1
74	Освоение техники владения приемами: самостраховка, приёмы борьбы стоя.	1
75	Освоение техники владения приемами: самостраховка, учебная схватка	1
76	Развитие координационных способностей	1
77	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
78	Знания о физической культуре. Самостоятельное занятие	1
	Волейбол	9

79	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола Передачи мяча в заданную зону площадки.	1
80	Передачи мяча в заданную зону площадки.	1
81	Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1
82	Нападающий удар.	1
83	Нападающий удар.	1
84	Блокировка нападающего удара.	1
85	Тактические действия в нападении.	1
86	Учебная игра в волейбол.	1
87	Учебная игра в волейбол.	1
	Русская лапта	6
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивной игры «лапта». Передачи мяча на месте и в движении.	
89	Ловля и передача мяча в парах и тройках	
90	Ловля мяча двумя руками в прыжке	
91	Ловля мяча, летящего «свечой» и с отскока	
92	Удары по мячу способом «сбоку», «сверху»	
93	Тактические действия. Учебная игра «лапта»	
	Легкая атлетика	9
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Метание гранаты на дальность.	1
95	Метание гранаты на дальность.	1
96	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1
97	Бег на 100 м. Подтягивание.	1
98	Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.	1
99	Бег 1000-3000 метров без учета времени.	1
100	Бег 1000метров (девушки), 3000м. (юноши) на время	1
101	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
102	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
103	Резерв	1
104	Резерв	1
105	Резерв	1

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Класс	Учитель	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с ответственным за УМР