

Пояснительная записка

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден МОиН РФ приказом № 1897 от 17.12.2010 года)
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089
- Примерной программой по физической культуре среднего (полного) общего образования рекомендованной Министерством образования и науки РФ, на основе авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича М: Просвещение, 2014г.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающихся 10 класса. Уровень изучения предмета делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2,1	Баскетбол	18

Итого	68
-------	----

Цели и задачи программы.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью
- Целостное развитие физических и психических качеств обучаемых
- Творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач:

- Развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- Формирование у обучаемых культуры движения, обогащения их двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и корригирующей направленностью
- Приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями
- Воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности
- Освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии

Система контролирующих материалов, позволяющих оценить уровень и качество знаний, умений и навыков обучающихся на входном, текущем и итоговом этапе изучения предмета включает в себя контрольно измерительные материалы тестовые задания

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема раздела программ	Основные содержания материала
Теоретический раздел	
Теоретический раздел в процессе занятия.	Причины травматизма. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу.
Легкая атлетика	
Спринтерский бег, эстафетный бег	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, первая помощь при травмах. Влияние бега на организм человека. Беговые упражнения. Правильная техника бега на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Финиширование
Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега. Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для освоения отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника полёта и приземления. Выполнение прыжков в длину. Определение длины своего индивидуального разбега
Метания	Правильное держание гранаты для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания гранаты
Кроссовая подготовка	
Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности чередуя ходьбу и бег. Преодоление кроссовой дистанции
Спортивные игры	
Волейбол	Стойки и перемещения волейболиста на площадке. Приём мяча сверху и снизу. Верхняя передача мяча. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча назад. Передача мяча в

	прыжке. Приём подачи. Нападающий удар. Овладению приёмами игры
Баскетбол	Стойка баскетболиста. Остановка прыжком. Упражнения для разучивания остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок в кольцо в движении после ведений. Повороты. Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках. Передача двумя руками от груди и головы. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Овладению приёмами игры
Гимнастика с элементами акробатики	
Строевые упражнения. Висы и упоры	Формирование необходимых навыков с помощью строевых упражнений. Овладение техникой выполнения поворотов. Повторение ранее разученных приёмов. Составлению и разучиванию новых комплексов упражнений. Положение тела в висах и упорах. Выполнение упражнений в висах. Подтягивание в виси и виси лёжа. Висы согнувшись и прогнувшись. Произвольные комбинации.
Акробатические упражнения	Выполнению акробатических комбинаций. Акробатические упражнения. Выполнение кувырка вперёд и назад. Кувырок вперёд слитно. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд

Календарно-тематическое планирование

10 Класс 68 часов		
Дата	№ урока	Тема урока
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Спринтерский бег (4 часа)		
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Бег по дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств
	2-3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств
	4	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей
Прыжок в длину (2 часа)		
	5-6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Прыжок в длину. Развитие скоростных способностей
Метание гранаты (1 час)		
	7	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
Бег на средние дистанции (1 час)		
	8	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости
Кроссовая подготовка (6 часов)		
	9	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости
	10-11	Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости
	12-13	Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости
	14	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости
Спортивные игры (30 часов)		
Волейбол 12 часов		
	15	Вводный инструктаж по технике безопасности. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол
	16-17	Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол
	18-19	Прием мяча двумя руками снизу. Поддача мяча с верху. Поддача мяча с низу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол
	20-21	Поддача мяча с верху. Поддача мяча с низу. Развитие координационных способностей.

		Игра в волейбол
22-23		Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол
24-25		Нижняя передача мяча в тройках. Техника прямого нападающего удара через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол
26		Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол
Баскетбол (18 часов)		
27		Вводный инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча различными способами на месте. Игра в баскетбол
28-29		Стойка игрока. Бросок от груди со средней дистанции. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол
30-31		Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от головы. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол
32-33		Передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от плеча. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол
34-35		Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке от плеча средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол
36-37		Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол
38-39		Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол
40-41		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол
42-43		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Штрафной бросок. Техника штрафной броска. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол
44		Сочетание приёмов остановок и передвижений, ведения и бросок. Игра в баскетбол
Гимнастика (12 часов)		
Строевые упражнения. Висы и упоры (4 часа)		
45		Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы
46-47		Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Повороты в движении.

		Толчком двух ног вис углом. Мост и поворот в упор на одном колене. Развитие силы
	48	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Лазанье по канату. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы
Опорный прыжок (4 часа)		
	49-50	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы
	51-52	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Лазанье по канату в три приема. Развитие силы
Акробатические упражнения (4 часа)		
	53-54	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Комбинация из разученных элементов. Развитие силы
	55-56	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок назад. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы
Кроссовая подготовка (6 часов)		
	57	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости
	58-59	Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости
	60-61	Равномерный бег 24 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости
	62	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости
Лёгкая атлетика (6 часов)		
Спринтерский бег (4 часа)		
	63-64	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
	65-66	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств
Прыжок в длину (1 час)		
	67	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей
Метание гранаты (1 час)		
	68	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств

