Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32 имени 177 истребительного авиационного московского полка»

Г.о. Подольск

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании ШМО учителей  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Старцева Е.Н.  Протокол № 1 от «28» августа 2018 г. |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сухорукова И.А.  « 28 » августа 2018 г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ СОШ №32  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.И. Тухватулина  Приказ № 308/ОД  от «29 » августа 2018 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 10 класса**

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Составитель:

ФИО

Антипов Константин Александрович,

Винокуров Алексей Александрович,

Куприненко Елена Ивановна,

Иделева Фарида Митхатовна,

Мкртчян Ваагн Гургенович.

2018-2019 учебный год

Данная программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии с ООП ООО для 10 классов МОУ СОШ №32, на основе примерной программы по предмету физическая культура УМК

*А Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2011.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культуре» в 10 классе.**

**Личностные результаты:**

* **обучающегося будут сформированы:**
  + чувство причастности к истории физической культуры своего народа,
  + воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной,
  + чувство ответственности по отношения к учению,

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* целостного мировозрения, осознанного и уважительного отношения к другому человеку,
* развития морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,
* коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

**Метапредметные результаты: Регулятивные УУД: Обучающийся научится:**

* определять уровень отношения к себе;
* вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* осознавать самого себя как движущую силу своего учения;
* устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные УУД: Обучающийся научится:**

* умение слушать и слышать друг друга;
* умение строить монологические высказывания, задавать вопросы;
* эффективно сотрудничать;
* формировать навыки работы в группе;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* + использовать языковые средства для речевых высказываний;
  + определять цели и функции участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы
* обмениваться знаниями между членами группы для принятия совместных эффективных решений Познавательные УУД:
* Обучающийся научится:
* характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;
* Обучающийся получит возможность научиться:
* искать и выделять информацию из различных источников;
* устанавливать причинно-следственные связи.

**Предметные:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья,
* владение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
* освоение умений отбирать физическими упражнениями и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью,
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма,
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности,
* формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

**Обучающийся научится:**

* + требованиям к технике безопасности и бережному отношению к природе.
  + рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
  + характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
  + определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  + разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
  + руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Содержание учебного курса**

**Легкая атлетика**,Содержание тем учебного курса: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 движение.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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. **Баскетбол и волейбол,** Содержание тем учебного курса

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом. Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения

**Лыжные гонки**

Организующие команды и приѐмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на

плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с

палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъѐм: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Количество часов** | |  |  |
|  | **п/** | **Вид программного материала** | | | | | |  |  |  | **(уроков)** |  |  |  |
|  | **п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | **Базовая часть** | | | |  |  |  |  |  | **102** |  |  |  |
|  | 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | | | | | |  |  | В процессе урока | | |  |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.2 | Легкая атлетика | | | |  |  |  |  |  | 26 |  |  |  |
|  | 1.3 | Спортивные игры (волейбол) | | | | | | |  |  | 22 |  |  |  |
|  | 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | |  |  | 12 |  |  |  |
|  | 1.5 | Спортивные игры (баскетбол) | | | | | | |  |  | 22 |  |  |  |
|  | 1.6 | Лыжная подготовка | | | | | |  |  |  | **20** |  |  |  |
|  | **Итого 102 часа** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 1 | ИОТ-001, 037. История развития легкой атлетики. |  |  |
| 2 | Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта и бег 60 м.Развитие двигательных способностей. УФП- скорость (30м). |  |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег - 60м., 100м.Развитие двигательных способностей. УФП – ловкость(3х10м). |  |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие двигательных способностей. УФП – выносливость(6мин. Бег). |  |  |
| 5 | Учет бег 60 м.- низкий старт. Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на среднею дистанцию. Развитие двигательных способностей. УФП – скоростно- силовое (прыжок в длину с места). |  |  |
| 6 | Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие двигательных способностей. УФП – гибкость (наклон вперед из положения сидя). |  |  |
| 7 | Специальные упражнения метальщика. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие двигательных способностей(скорость).УФП – сила (подтягивание). |  |  |
| 8 | Учет - прыжка в длину с разбега. Техники метания гранаты. Развитие двигательных способностей (скорость). |  |  |
| 9 | Техника метания гранаты с трех шагов. Техника бега на длинные дистанции (дыхание).Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 10 | Совершенствование бега на длинную дистанцию. Развитие скоростных способностей. Бег– 100м. Учет – метание гранаты. |  |  |
| 11 | Техника бега до 2000 м.Развитие двигательных способностей (скорость). |  |  |
| 12 | Учет бега –100м. на время. Подведение итогов. |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |
| 13 | ИОТ- 038. История развития волейбола. Правила игры. |  |  |
| 14 | Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 15 | Развитие двигательных способностей. Прием и передачи мяча сверху в парах и над собой. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 16 | Учет передача мяча сверху в парах через сетку (15 раз).Техника --нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 17 | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча. Прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 18 | Прием подачи мяча. Техника нижней и верхней подачи. Учебная игра. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 19 | Учет – прыжки на скакалке (1мин.)Техника нападающего удара. Развитие силы и скоростно-силовых качеств. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Совершенствование изученных приемов и действий. Развитие силы и скоростно- силовых качеств. |  |  |
| 21 | Взаимодействие игроков первой зоны. Применение в игре изученных технических приемов. Учебная игра. |  |  |
| 22 | Учет – нижняя прямая подача(3раза).Подведение итогов. |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |
| 23 | ИОТ-037. История развития и значение баскетбола. Правила игры и соревнований. |  |  |
| 24 | Техника – стойки, остановки, передвижения баскетболиста. Повторить ранее изученные элементы баскетбола. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 25  3 | Повторить разновидность ведения и передач мяча в движении.  Выполнить броски после ведения. Учебная игра 3х3. |  |  |
| 26 | Учет -ведения мяча (зигзаг). Передачи после ведения. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. |  |  |
| 27 | Броски мяча- с места и после ведения. Защита игрока без мяча. Учебная игра. |  |  |
| 28 | Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств. Штрафной бросок. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 29 | Учет – двойной шаг. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра. |  |  |
| 30 | Тактика игроков в защите и нападении. Техника бросков ловли и передачи изученных способов. Развитие двигательных качеств.  Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
| 31 | Тактика игроков в защите и нападении. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей по средством эстафет и подвижной игры. |  |  |
| 32 | Учет – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра 5х5.  Подведение итогов. |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |
| 33 | ИОТ-036. История и значение развития гимнастики. |  |  |
| 34 | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие двигательных качеств. Упражнение в равновесии. |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения. Подтягивания на перекладине. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 36 | Выполнение акробатического соединения. Лазание по канату. Упражнение на гимнастической скамейке. Учет – сила (подтягивание). |  |  |
| 37 | Подъем переворотом в упор на две руки. Развитие координационных способностей. Лазание по канату. |  |  |
| 38 | Висы и упоры. Акробатическая связка.  Лазание по канату. Развитие гибкости и мышц спины и живота. |  |  |
| 39 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Комплекс акробатических соединений. Развитие скоростно- силовых способностей. Учет- акробатическая связка. |  |  |
| 40 | Упражнение на перекладине и брусьях. Развитие двигательных качеств. Лазание по канату. |  |  |
| 41 | Техника выполнения опорного прыжка. Упражнения на снарядах. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 42 | Техника опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости. Упражнения на снарядах. Учет – лазание по канату. |  |  |
| 43 | Совершенствование опорного прыжка в упор. Техника прыжка «ноги врозь» Совершенствование упражнений на снарядах. |  |  |
| 44 | Учет выполнения опорного прыжка. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. |  |  |
| 45 | Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. |  |  |
| 46 | Техника выполнение упражнений на снарядах. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 47 | Учет - упражнения на брусьях |  |  |
| 48 | Подведение итогов. Круговая тренировка. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |
| 49 | ИОТ-042. История и основные правила проведения соревнований. Экипировка лыжника. |  |  |
| 50 | Освоение техники передвижения на лыжах- одновременный одношажный ход (скоростной, стартовый). Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 51 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход (скоростной, стартовый). Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 52 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: спуск с малой горки- торможение плугом. Учет попеременного двушажного хода. |  |  |
| 53 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный и двушажный ход. Подъемы и спуск с малой горки. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах до 2 км. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 55 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: передвижение до 2 км. выученными ходами. |  |  |
| 56 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Учет -спуска и подъема с малой горки. Бег до 2 км. |  |  |
| 57 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег на лыжах Д-2км; М- 3км. |  |  |
| 58 | Развитие двигательных качеств по средствам эстафет. |  |  |
| 59 | Освоение техники передвижения на лыжах: коньковый одношажный ход. Эстафеты со спуском и подъемом. |  |  |
| 60 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игры и эстафеты. Учет – д 2км, м 3км. |  |  |
| 61 | Коньковый ход –техника передвижения. Ходьба на лыжах до 5 км. |  |  |
| 62 | Ходьба на лыжах до 5 км изученными способами. |  |  |
| 63 | Учет техники передвижения на лыжах: коньковый ход прохождение виража, Преодоление подъема и спуск с малой горки. |  |  |
| 64 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Учет - прохождение дистанции до 5 км без учета времени. |  |  |
| 65 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км в сочетании с подъемами и со спусками. |  |  |
| 66 | Совершенствование техники передвижения на лыжах – техника дыхания. |  |  |
| 67 | Совершенствование техники передвижения на лыжах – техника дыхания. |  |  |
| 68 | Подвижные игры. Эстафеты. Подведение итогов. |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |
| 69 | ИОТ-038. Правила игры, судейство. Техника безопасности на уроках спортивных игр. |  |  |
| 70 | Техника – стойки, остановки, передвижения баскетболиста. Повторить ранее изученные передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 71 | Техника ведения мяча. Передачи после ведения. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. |  |  |
| 72 | Броски мяча- с места и после ведения. Защита игрока без мяча. Учебная игра. Учет – челночное ведение. |  |  |
| 73 | Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств. Штрафной бросок. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 74 | Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. |  |  |
| 75 | Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учет - учебная игра 5х5. |  |  |
| 76 | Подведение итогов. Умение выполнять изученных технических приемов в игровой форме. |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |
| 77 | ИОТ- 038. История развития волейбола. Правила игры. |  |  |
| 78 | Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. |  |  |
| 79 | Совершенствование техники передвижений без мяча. Развитие двигательных способностей. Прием и передачи мяча сверху в парах и над собой. |  |  |
| 80 | Совершенствование изученных приемов и действий. Развитие двигательных качеств. Учет- верхняя прямая подача. |  |  |
| 81 | Взаимодействие игроков первой зоны. Применение в игре изученных технических приемов. |  |  |
| 82 | Совершенствовать в игре технику изученных приемов. Взаимодействие игроков второй линии. |  |  |
| 83 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учет- учебная игра. |  |  |
| 84 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учебная игра. |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 85 | ИОТ-037. История развития, правила проведения соревнований, правила техники безопасности. |  |  |
| 86 | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 87 | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Техника метания малого мяча в цель. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 88 | Учет прыжка в высоту с разбега. Техника метания малого мяча в цель. Техника прыжка в высоту с разбега. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 89 | Техника метания малого мяча в цель. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 90 | Учет метания малого мяча в вертикальную цель. Развитие двигательных способностей по средством эстафет. |  |  |
| 91 | Техника высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Упражнения для развития двигательных способностей. |  |  |
| 92 | Техника высокого и низкого старта. Бег - 60 м., 100м Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 93 | Учет бега на 60м с низкого старта. Техника метания малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 94 | Техника бега на 100м. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места- техника.  УФП – скорость (30м). |  |  |
| 95 | Учет -100 м. Упражнения для развития двигательных качеств.  УФП – скоростно- силовое (прыжок в длину с места). |  |  |
| 96 | Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие двигательных способностей.  УФП – выносливость. |  |  |
| 97 | Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие двигательных способностей.  УФП – ловкость (челночный бег 3х10м). |  |  |
| 98 | Учет прыжка в длину с разбега. Техника бега на длинные дистанции. Развитие двигательных способностей.  УФП – гибкость (наклон вперед из положения сидя). |  |  |
| 99 | Техника бега на дистанцию до 2000 м с учетом времени. Развитие двигательных качеств.  УФП – сила (подтягивание). |  |  |
| 100 | Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры. |  |  |
| 101 | Развитие двигательных способностей по средством эстафет. Спортивная и подвижная игра. |  |  |
| 102 | Подведение итогов. Спортивные и подвижные игры. |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные
4. Палка гимнастическая
5. Скакалка детская
6. Мат гимнастический
7. Обруч пластиковый детский
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
9. Рулетка измерительная
10. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
11. Сетка для переноса и хранения мячей

**Диагностические материалы**

1. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.
2. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся *\1-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
3. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
6. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006.