

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР


Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД



Н.Ю.Вахрушева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

10 класса

на 2019 – 2020 учебный год.

Составитель рабочей программы учитель физической культуры: Финаев Анатолий Юрьевич

Год составления 2019.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен *знать/понимать*:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Прикладная физическая подготовка

Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Легкая атлетика: Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание гранаты из различных положений и на дальность. Челночный бег. Прыжок в высоту.

Лыжная подготовка: Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Подъем в гору различными способами. Повороты на месте и в движении. Одновременный и попеременный коньковый ход. Преодоление препятствий при спуске с горы. Торможение различными способами. Прохождение дистанции 5-6 км.

Спортивные игры:

«волейбол» Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол.

«баскетбол» Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передачи с сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание мяча, накрывание броска). Нападение быстрым прорывом. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Висы и упоры. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения на месте и в движении. Опорный прыжок. Акробатические упражнения.

Тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1			Легкая атлетика
- контрольные нормативы- 2			
- практических-10			
1			Теория: Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни
2			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.
3			Низкий старт. Стартовый разгон, Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.
			Низкий старт. Стартовый разгон, Бег по дистанции Финиширование. Эстафетный бег.
5			Нормативы ВФСК «ГТО»: Бег на 30м, 60м, 100м.
6			Челночный бег.
7			Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.
8			Метание спортивного снаряда на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег.
9			Метание спортивного снаряда из различных положений. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
10			Нормативы ВФСК «ГТО»: Метание спортивного снаряда весом 700гр. (мальчики), весом 500гр. (девочки).
11			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание гранаты. Челночный бег.
12			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание гранаты. Челночный бег.
Раздел 2			Спортивные игры «волейбол»
- контрольные нормативы-2			
- практических-13			
13			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху.
14			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху.
15			Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча после подачи.

16			Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки.
17			Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки.
18			Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача.
19			Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача.
20			Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование.
21			Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование.
22			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол.
23			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол.
24			Учебная игра в волейбол.
25			Учебная игра в волейбол.
26			Учебная игра в волейбол.
27			Теория: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
Раздел 3 Гимнастика - контрольные нормативы-4 - практических-17			
28			Висы и упоры.
29			Висы и упоры.
30			Висы и упоры.
31			Подъем переворотом.
32			Подъем переворотом.
33			Подтягивания на перекладине. Нормативы ВФСК «ГТО»: подтягивание на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки)
34			Подтягивания на перекладине.
35			Упражнения на гимнастической скамейке.
36			Упражнения на гимнастической скамейке. Нормативы ВФСК «ГТО»: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
37			Теория: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

38			Опорный прыжок через гимнастического козла.
39			Акробатические упражнения.
40			Акробатические упражнения.
41			Акробатические упражнения.
42			Теория: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность, подготовка к сдаче нормативов ГТО. - контрольные нормативы-4 - практических-12			
43			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний.
44			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний.
45			совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);
46			совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);
47			в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;
48			в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;
49			в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;
50			совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.
51			совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.
52			Стрельба из пневматической винтовки
53			Стрельба из пневматической винтовки
54			Стрельба из пневматической винтовки
55			технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

56			технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
57			Сдача контрольных нормативов.
58			Сдача контрольных нормативов.
Раздел 4 Лыжная подготовка - контрольные нормативы-3 - практических-19			
59			Инструктаж по Тб. Попеременный четырехшажный ход.
60			Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Попеременный четырехшажный ход.
61			Попеременный четырехшажный ход.
62			Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход.
63			Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
64			Подъем в гору различными способами.
65			Подъем в гору различными способами.
66			Повороты на месте и в движении.
67			Повороты на месте и в движении.
68			Повороты на месте и в движении.
69			Одновременный и попеременный коньковый ход.
70			Одновременный и попеременный коньковый ход.
71			Одновременный и попеременный коньковый ход.
72			Преодоление препятствий при спуске с горы.
73			Преодоление препятствий при спуске с горы.
74			Торможение различными способами.
75			Торможение различными способами.
76			Торможение различными способами.
77			Прохождение дистанции 5-6 км.
78			Прохождение дистанции 5-6 км.
Раздел 5 Спортивные игры «баскетбол»			

- контрольные нормативы-2 - практических-15			
79			Стойки и передвижения игрока.
80			Передачи мяча различными способами на месте и в движении.
81			Ведение мяча с сопротивлением защитника.
82			Передачи с сопротивлением игрока.
83			Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.
84			Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.
85			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание мяча, накрывание броска).
86			Нападение быстрым прорывом. Нападение против зонной защиты.
87			Нападение через заслон.
88			Учебная игра в баскетбол.
Раздел 6 - контрольные нормативы-3 - практических-12 Прикладная физическая подготовка			
89			Теория: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
90			Полоса препятствий.
91			Полоса препятствий.
92			Полоса препятствий.
93			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
94			Теория: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
95			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
96			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
97			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
98			Теория: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
99			передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
100			передвижение различными способами с грузом на плечах по

			возвышающейся над землей опоре.
101			передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
102			передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
Итого: 102 - контрольных нормативов- 16 - практических-86			