

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Помарская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании ШМС
Протокол № ____
от « ____ » _____ 20... г.,
Руководитель: _____
/...../

Согласовано
заместитель директора по
УВР
_____/_____/

« ____ » « ____ » 20... г

Утверждено:
Директор школы:
_____/_____/
« ____ » « ____ »
20... г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету Физическая культура

Класс 10

Учитель физической культуры: Юрков А.Г.

2015-2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуре в 5 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля

малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу учебного года.

В результате освоения программного материала ученик

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Календарно- тематический план по физической культуре в 10 классе.

Раздел	Тема	Урок	Кол. часов
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 1.88. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке. Бег по 1500м.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 2.89. Прыжки в длину с места. Бег до 2000м. Развитие двигательных способностей.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 3.90. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие двигательных способностей.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 4.91. Бег 100 м с низкого старта. Прыжки в длину с места. Бег до 2000м.	2

Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 5,92. Прыжки в длину с места на результат. Бег 60 м. Развитие двигательных способностей.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 6,93. Повторное пробегание 100м с низкого старта.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 7,94. Бег 100 м на результат. Развитие двигательных способностей.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 8,95. Челночный бег 3*10 м . Бег до 3000м. Развитие двигательных способностей.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 9,96. Бег до 1500м. Совершенствование челночного бега 3*10 м.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 10,97. Челночный бег 3*10 м на результат. Развитие двигательных способностей.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 11,98. Метание мяча по горизонтальной цели. Бег до 1000м. Развитие двигательных способностей.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 12,99. Бег 1000м на результат. Развитие двигательных способностей.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 13,100. 6- минутный бег. Метание мяча по цели.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 14,101. Бег 2000м и 3000м на результат. Развитие двигательных способностей.	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 15,102. Урок исправления ошибок. Подведение итогов раздела лёгкой атлетики.	2
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 16. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения в баскетболе.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 17. Стойки и перемещения. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 18. Штрафной бросок. Передача мяча от головы. Двусторонняя игра.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 19. Штрафной бросок. Броски мяча со средних дистанций. Двусторонняя игра.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 20. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок на оценку.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 21. Быстрый прорыв в "двойке", "тройке". Передача мяча от головы.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 22. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв в "двойке", "тройке". Двусторонняя игра.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 23. Финт с мячом на ведение. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2.	Урок 24. Бросок мяча в движении на оценку. Передвижения	1

	Передвижение, ведение, передачи, броски.	в нападении и в защите.	
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 25. Финт с мячом на ведение. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 26. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Двусторонняя игра.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 27. Ведение мяча при сближении с соперником. Финт с мячом на ведение.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 28. Зонная защита. Выбор места для держания игрока. Учебная игра.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 29. Ведение и бросок мяча в движении на оценку. Учебная игра.	1
Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 30. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела баскетбол.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 31. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 32. Строевые упражнения. Обучение элементам в акробатике.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 33. Совершенствование элементов в акробатике. Лазание по канату.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 34. Обучение элементам в акробатике. Лазание по канату.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 35. Обучение комбинации в акробатике. Развитие двигательных способностей.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 36. Обучение висам и упорам. Совершенствование комбинации в акробатике.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 37. Комбинация в акробатике на оценку. Развитие двигательных способностей.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 38. Развитие двигательных способностей: прыжки со скакалкой на оценку.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 39. Обучение опорному прыжку. Совершенствование висов и упоров.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 40. Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 41. Развитие двигательных способностей: поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 42. Обучение упражнениям в равновесии. Совершенствование опорного прыжка.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 43. Лазание по канату на оценку. Развитие двигательных способностей.	1

Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 44. Совершенствование опорного прыжка. Развитие двигательных способностей.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 45. Опорный прыжок на оценку. Развитие двигательных способностей.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 46. Развитие двигательных способностей: вис на согнутых на перекладине на оценку.	1
Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 47,48. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела гимнастики.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 49. Теоретические сведения. Техника безопасности. Подбор и переноска лыж.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 50,51. Подготовка учебной лыжни. Прохождение попеременным двухшажным ходом до 4 км.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 52. Обучение одновременному одношажному ходу-стартовому варианту.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 53,54. Обучение коньковому ходу. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 55. Развитие двигательных способностей. Прохождение дистанции до 5 км.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 56,57. Одновременный одношажный ход на оценку. Спуски с горы.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 58. Прохождение дистанции до 5 км Обгон на дистанции, финиширование.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 59. Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование конькового хода.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 60,61. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 62,63. Подъем в гору "коньковым" ходом и спуски в средней и низкой стойке.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 64,65. Торможение и поворот "плугом", "упором". Эстафетные гонки.	2

	повороты на лыжах.		
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 66. Прохождение дистанции 3км на оценку.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 67. Бесшажные хода на оценку. Развитие двигательных способностей.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 68,69.. Подъёмы и спуски с горы на оценку.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 70. Прохождение дистанции до 5км на оценку.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 71.Переход с одновременных ходов на попеременные на оценку.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 72. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела лыжной подготовки.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 73.Теоретические сведения. Стойки и перемещения в волейболе.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 74. Верхняя и нижняя передача мяча. Стойки и перемещения в волейболе.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 75. Многократная передача мяча над собой. Учебная игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 76.Передачи мяча через сетку . Страховка у сетки. Учебная игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 77. Совершенствование многократной передачи мяча над собой. Учебная игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 78. Многократная передача мяча над собой на оценку.Учебная игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения,	Урок 79.Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1

	учебная игра.		
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 80. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 81. Совершенствование верхней подачи мяча. Прямой нападающий удар.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 82. Совершенствование нападающего удара, одиночного блокирования. Учебная игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 83. Верхняя и нижняя передачи мяча на оценку. Двусторонняя игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 84. Верхняя подача мяча. Двусторонняя игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 85. Верхняя прямая подача мяча на оценку. Двусторонняя игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 86. Прямой нападающий удар. Блркирование двумя игроками. Учебная игра.	1
Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 87. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела волейбол.	1