

Муниципальное образование «Закаменский район»
Муниципальное казенное учреждение
«Закаменское районное управление образования»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ехэ - Цакирская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
естественно – математического
цикла

/ Соктоев Д.Ц. /

Протокол № 1
от « 29 » августа 20 17 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

/Цырендоржиева О.М./

от « 30 » 08 20 17 г.

«Утверждено»
Директор школы

/Тубщинова Б.Ц./

Приказ № 57
от « 31 » августа 20 17 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Автор учебника: В.И. Лях
Класс: 10
Количество часов: 105ч.
Учитель: Будаев Г.В.

Ехэ-Цакир
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 ст.2, п.9;
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Ехэ - Цакирская СОШ»;
- Положения о рабочей программе МАОУ «Ехэ – Цакирская СОШ», утвержденного приказом № 2 – 1 от 25.01.2017г;
- Примерной программы среднего общего образования по физкультуре;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012;
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва, Просвещение, 2010 г.

Программа адресована учащимся 10 классов общеобразовательной школы. Рассчитана на 105 часа при трёхразовых занятиях в неделю.

Срок реализации 2017-2018 учебный год (35 недель).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Планируемые предметные результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 30 часов. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка 24 часов. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка 7 часов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Коньковая подготовка 8 часов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий.

Баскетбол 18 часов. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

Элементы гимнастики 6 часов. Комплекс упражнений с гантелями, на перекладине. Ритмические упражнения с предметами.

Элементы волейбола 12 часов. Правила перехода игроков, правила перехода разводящего игрока, правила замены игроков лидера. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

Учебно – тематический план

Разделы программы	Часы	Четверти									
		I		II		III				IV	
		Номера уроков									
		1-15	16-27	28-36	37-48	49-55	56-63	64-72	73-75	76-78	79-87
I. Базовая часть	87										
1. Основы знаний.		В процессе урока									
2. Легкая атлетика.	30	15									15
3. Кроссовая подготовка.	24		12							12	
4. Лыжная подготовка.	7				7						
5. Коньковая подготовка.	8					8					
6. Баскетбол.	18			9			9				
II. Вариативная часть	18										
1. Элементы атлетической гимнастики.	3							3			
2. Элементы ритмической гимнастики.	3								3		
2. Элементы волейбола.	12				12						
Сетка часов	105	27		21		30				27	

Формы организации учебных занятий

- Исследовательский (заключается в том, что каждый учащийся, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- Репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- Соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- Соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме).

Виды учебной деятельности

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Национально-региональный компонент

Реализуется через игры в разделах программы спортивные игры.

Учебно – методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич – М: «Просвещение», 2011г.
2. Учебник по физической культуре 10 – 11 классы, г. Москва изд. «Просвещение», 2014г. автор В.И. Лях.

Материально – техническое обеспечение

Мяч, свисток, гимнастические маты, секундомер, вертикальный шест, горизонтальные брусья, комплект лыж, коньки, защитные инвентари, клюшка, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, рулетка, баскетбольный мяч, футбольный мяч.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
І - четверть		
Легкая атлетика. 15 часов.		
1.1.	Вводное. Повторение пройденного в предыдущих классах материала по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ.	1
2.2.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий, низкий старт и стартовый разбег.	1
3.3.	Совершенствование бега с ускорением 2-3*60-80м.	1
4.4.	Бег на результат, входная диагностика 100м.	1
5.5.	Повторение эстафетного бега 4*100м.	1
6.6.	Совершенствование техники длительного бега в равномерном и переменном темпе 25мин.	1
7.7.	Совершенствование техники переменного бега на тресках 100-200-400м. быстро+100м. медленно.	1
8.8.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
9.9.	Прыжки в длину, преодолевая планку на высоте 60м. на дальность.	1
10.10.	Совершенствование двойного и тройного прыжка с 3-5 шагов разбега 6-8 прыжков.	1
11.11.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (ножницами).	1
12.12.	Совершенствование техника метания на дальность и в цель, метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор шириной 10м.	1
13.13.	Совершенствование метания 500гр. гранаты с места на дальность, с разбега на дальность.	1
14.14.	Контрольный забег на дистанции 100м. (три попытки).	1
15.15.	Обобщающий урок по легкой атлетике по пройденным материалам.	1
Кроссовая подготовка. 12 часов.		
16.1.	Совершенствование двигательных качеств, скоростно-силовые, многоскоки, бег, высоко поднимая колени.	1
17.2.	Совершенствование бега на длинной дистанции без учета времени 3000м.	1
18.3.	Совершенствование бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
19.4.	Бег с преодолением препятствий по пересеченной местности.	1
20.5.	Бег на выносливость с переменной скоростью (дистанция 3000м).	1
21.6.	25-ти мин. бег со средней скоростью, техника бега.	1
22.7.	20-ти мин. бег на результат, тактика бега.	1
23.8.	Совершенствование контроля и самоконтроля при кроссовой подготовке.	1
24.9.	Разучивание комплекса упражнений на отягощение.	1
25.10.	Контрольный забег: юноши 3000м., девушки 2000м.	1
26.11.	Совершенствование комплекса упражнений на отягощение.	1
27.12.	Обобщающий урок по кроссовой подготовке.	1
ІІ - четверть		
Баскетбол. 9 часов.		
28.1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ведения мяча, индивидуальная работа с мячом.	1
29.2.	Изучение вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с	1

	сопротивлением защитника различными способами.	
30.3.	Совершенствование тактики командной игры в нападении и в защите.	1
31.4.	Совершенствование варианта бросков без и с сопротивлением защитника различными способами.	1
32.5.	Совершенствование варианта бросков в кольцо различными способами.	1
33.6.	Совершенствование групповых действий различными способами.	1
34.7.	Совершенствование тактики защитных действий различными способами.	1
35.8.	Совершенствование индивидуальных действий ведения мяча с последующим броском в кольцо.	1
36.9.	Контрольные броски в кольцо, дистанционные броски по 3 раза.	1
Элементы волейбола. 12 часов.		
37.1.	Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала и упражнений с волейбольным мячом.	1
38.2.	Правила перехода игроков, правила перехода разводящего игрока, правила замены игроков лидера.	1
39.3.	Совершенствование тактики игры в нападении и в защите, взаимодействие игроков.	1
40.4.	Совершенствование правила игры по зонам, правила выполнения нападающего удара.	1
41.5.	Совершенствование подбора мяча в падении.	1
42.6.	Совершенствование правила первой передачи, командная игра.	1
43.7.	Совершенствование тактики игры в командах.	1
44.8.	Совершенство групповых упражнений с подач через сетку.	1
45.9.	Совершенствование индивидуальных верхних и нижних передач у стенки.	1
46.10.	Отработка подач с изменением направления полета мяча в правую и левую часть площадки.	1
47.11.	Отработка комбинационной игры в командах.	1
48.12.	Контрольно – соревновательные подачи в пределы площадки на точность по зонам.	1
III - четверть		
Лыжная подготовка. 7 часов.		
49.1.	Инструктаж по ТБ, подбор лыж, повторение. Совершенствование смешанных лыжных ходов.	1
50.2.	Совершенствование конькового хода (дистанция 3000м.).	1
51.3.	Совершенствование кроссово – соревновательного хода классическим стилем (дистанция 3000м.).	1
52.4.	Совершенствование кроссового бега с отягощением (подъем и спуск) на дистанции 3000м.	1
53.5.	Совершенствование кроссового бега смешанным лыжным ходом (дистанция 3000м.).	1
54.6.	Контрольный бег на результат (дистанция 3000м. смешанным стилем).	1
55.7.	Обобщающий урок по лыжной подготовке.	1
Коньковая подготовка. 8 часов.		
56.1.	Инструктаж по Тб. Подбор коньков, защитных средств. Повторение основных технических приемов при катании на коньках.	1
57.2.	Правила судейства игры хоккей с мячом, командная игра.	1

58.3.	Индивидуальное катание с мячом с последующими ударами по воротам с разных позиций.	1
59.4.	Комбинационная игра, тактика игры в атаке и в защите.	1
60.5.	Совершенствование индивидуального мастерства катания на коньках.	1
61.6.	Тактика комбинационной игры в нападении и в защите.	1
62.7.	Отработка ударов по воротам с различных позиций и расстояния.	1
63.8.	Обобщающий урок по коньковой подготовке.	1
Баскетбол. 9 часов.		
64.1.	Повторение пройденного материала, инструктаж по ТБ, тактика комбинационной игры.	1
65.2.	Индивидуальные действия в атаке против двух и более защитников.	1
66.3.	Групповые действия против двух и более защитников.	1
67.4.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развития кондиционных и координационных способностей.	1
68.5.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.	1
69.6.	Комбинационная игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
70.7.	Совершенствование защиты под своим кольцом, зонная система защиты.	1
71.8.	Контрольные броски с ходу в прыжке (три раза с правой стороны правой рукой от плеча и три раза с левой стороны).	1
72.9.	Обобщающий урок по баскетболу.	1
Элементы атлетической гимнастики. 3 часа.		
73.1.	Инструктаж по ТБ, физические упражнения локального воздействия (с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов).	1
74.2.	Комплекс упражнений с гантелями и с противодействием партнера.	1
75.3.	Комплекс упражнений с отягощением равным весу собственного тела: юноши-перекладина, девушки-отжимание от пола в упоре.	1
Элементы ритмической гимнастики. 3 часов.		
76.1.	Совершенствование ритмических упражнений с предметами.	1
77.2.	Совершенствование элементов ритмической гимнастики без предметов.	1
78.3.	Обобщающий урок по атлетической и ритмической гимнастике.	1
IV - четверть		
Кроссовая подготовка. 12 часов.		
79.1.	Инструктаж по ТБ, тактические действия во время бега на длинные дистанции, бег 3000м.	1
80.2.	Попеременный бег с тремя ускорениями по 500м., (дистанция 3000м.).	1
81.3.	Разучивание упражнений для ОФП, кроссовой подготовки.	1
82.4.	Развитие двигательных качеств.	1
83.5.	Специальные упражнения по кроссовой подготовке, бег с умеренной скоростью (дистанция 3000 м.).	1
84.6.	Совершенствование кроссового бега по пересеченной местности с препятствиями (дистанция 3000м.).	1
85.7.	Совершенствование кроссового бега с отягощением (подъем и спуск) на дистанции 3000м.	1
86.8.	Разучивание упражнений на скоростные способности, восстанавливающие упражнения после бега на длинной дистанции.	1
87.9.	Развитие двигательных качеств (разнообразные прыжки и	1

	многоскоки).	
88.10.	Упражнения с отягощением до 8кг., силовые упражнения в парах.	1
89.11.	Совершенствование кроссового бега на результат (дистанция 3000м.).	1
90.12.	Контрольный забег (дистанция 3000м.).	1
Легкая атлетика. 15 часов.		
91.1.	Повторение пройденного материала, инструктаж по ТБ.	1
92.2.	Представление о темпе скорости и объема легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.	1
93.3.	Массаж и самомассаж (цель, задачи, форма организации).	1
94.4.	Совершенствование спринтерского бега (дистанция 100м.).	1
95.5.	Переменный бег на тресках 800м. с двумя ускорениями по 100м.	1
96.6.	Совершенствование спринтерского бега (дистанция 100м.).	1
97.7.	Совершенствование эстафетного бега 4*100м.	1
98.8.	Совершенствование приема и передачи эстафетной палочки в пределах коридора.	1
99.9.	Совершенствование техники тройного прыжка (упражнения на прыгучесть).	1
100.10.	Совершенствование техники прыжка в длину и с разбега.	1
101.11.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
102.12.	Контрольные прыжки (тройной прыжок).	1
103.13.	Контрольные прыжки в длину с разбега.	1
104.14.	Контрольные прыжки в высоту.	1
105.15.	Обобщающее занятие по пройденным материалам.	1
	ИТОГО:	105