

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Борское
Гвардейского городского округа»

Рассмотрено на заседании
МО естественно-
математическо-
протокол № 5
школе

от 22 июля 2018 г

Руководитель МО М.В. Бернацкая
К.А. Фролова Л.А.

Утверждена на заседании
МС

Протокол № 5

от 26 июля 2018 г

Председатель МС Охр
Охрименко В.В.

Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ № 49
от 29 июля 2018 г

Директор школы Литвинчук Т.Н.
Литвинчук Т.Н.



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
в 10 классе на 2018-2019 учебный год

Разработчик

Бернацкая М.В., учитель физической
культуры,

пос. Борское
2018 год

I. Планируемые результаты

Метапредметные:

Личностные

Регулятивные универсальные учебные действия. универсальные учебные действия.

- — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Познавательные универсальные учебные действия:

- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;

.		упражнение		(м.)	(м.)	й (м.)	(Д)	й (Д)	й (д)
1.	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	4.9	4.4	6.1	5.5	4.8
2.	Координационные	Челночный бег	16	8.2	7.9	7.3	9.7	9.0	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	200	230	160	190	210
4.	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 100 м	16	4.10	3.55	3.40	4.30	4.15	4.50
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	16	5	10	15	7	14	20
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	16	4	9	11	6	15	18

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал

Основы знаний.

1. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
2. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
3. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
5. Влияние физических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.
6. Оказание первой помощи при травмах.

Баскетбол.

Совершенствование.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Волейбол.

Совершенствование.

Комбинации из освоенных передвижений.

Варианты техники приёма и передач мяча.

Верхняя подача мяча.

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.

ОРУ: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Акробатика:

Юноши--- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью,переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки—сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон.

Бег на результат на 100м.

Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе до 20 – 25 мин.

Бег 3000м – юноши, 2000м –девушки.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча в цель с расстояния 20 м юноши, 12-14 м девушки в щит 1х1.

Метание гранаты с разбега 700 г – юноши, 500г – девушки.

Кроссовый бег 3000 м – юноши, 2000 м девушки.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Плавание изученными спортивными способами.

Плавание брассом, кролем, на спине.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши)

Биомеханические особенности техники плавания.

Правила плавания в открытом водоёме.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытом водоёме и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

Проплывание отрезка 50 м на результат.

Тематическое планирование

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Лёгкая атлетика	9			15
Кроссовая подготовка	8			9
Спортивные игры		15 волейбол	28 баскетбол	
Гимнастика		5	4	
Плавание	9	3		
Итого	26	23	32	24