Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №25 с. Большой Нимныр» МО «Алданский район»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «**Рассмотрено»**  на заседании МО  Протоко №1  от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «**Согласованно**»  « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.  Зам директора по УВР  Апакова Г.П.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «**Утверждаю**»  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. Директор школы  Пешкова Л.П |

**Рабочая программа учебного курса**

**«Физическая культура»**

**для 10 класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Разработал Гущин А.С.

учитель физкультуры

с. Большой Нимныр, 2018

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в школе**

Ученик научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться*:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик научится'.

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Ученик научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание курса**

**История физической культуры**. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий поразвитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол.  часов | Тема/тип урока | | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 1 | Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Олимпиада 2018г. | |  |  |
| 2 | 1 | Эстафетный бег. | |  |  |
| 3 | 1 | Спринтерский бег. | |  |  |
| 4 | 1 | Спринтерский бег 100м (учет) | |  |  |
| 5 | 1 | Прыжок в длину с разбега. | |  |  |
| 6 | 1 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. | |  |  |
| 7 | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет) | |  |  |
| 8 | 1 | Метание мяча на дальность. | |  |  |
| 9 | 1 | Метание гранаты из различных положений. | |  |  |
| 10 | 1 | Метание гранаты 500гр (учет). | |  |  |
| 11 | 1 | Бег на средние дистанции. | |  |  |
| 12 | 1 | Бег 2000м на время. | |  |  |
| 13 | 1 | Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Теоретический материал по Олимпиаде 2018. | |  |  |
| 14 | 1 | Передвижение и остановка игрока. | |  |  |
| 15 | 1 | Подачи мяча различными способами. | |  |  |
| 16 | 1 | Бросок мяча в движении. | |  |  |
| 17 | 1 | Быстрый прорыв 2х1. | |  |  |
| 18 | 1 | Передача мяча в движении. | |  |  |
| 19 | 1 | Броски мяча в прыжке. | |  |  |
| 20 | 1 | Броски мяча со средних дистанций. | |  |  |
| 21 | 1 | Зонная защита. | |  |  |
| 22 | 1 | Броски мяча со средних дистанций. | |  |  |
| 23 | 1 | Передачи мяча в движении. | |  |  |
| 24 | 1 | Тактические действия в защите. | |  |  |
| 25 | 1 | Тактические действия в нападении. | |  |  |
| 26 | 1 | Быстрый прорыв. | |  |  |
| 27 | 1 | Учетная игра баскетбол. | |  |  |
| 28 | 1 | Т/ б на занятиях гимнастикой. | |  |  |
| 29 | 1 | Вис согнувшись, прогнувшись. | |  |  |
| 30 | 1 | Висы и упоры. | |  |  |
| 31 | 1 | Подъем переворотом в упор. | |  |  |
| 32 | 1 | Висы упоры. Опорный прыжок. | |  |  |
| 33 | 1 | Отжимание (учет) Лазанье по канату. | |  |  |
| 34 | 1 | Лазанье по канату. | |  |  |
| 35 | 1 | Лазание по канату на скорость (учет) | |  |  |
| 36 | 1 | Опорный прыжок через козла способом « согнув ноги» | |  |  |
| 37 | 1 | Опорный прыжок через козла способом « согнув ноги» | |  |  |
| 38 | 1 | Длинный кувырок вперед. | |  |  |
| 39 | 1 | Совершенствовать кувырок назад. | |  |  |
| 40 | 1 | Закрепление акробатических элементов | |  |  |
| 41 | 1 | Совершенствование акробатических элементов | |  |  |
| 42 | 1 | Контрольный норматив- оценка техники акробатических упражнений | |  |  |
| 43 | 1 | Т/Б. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | |  |  |
| 44 | 1 | Прыжок  в высоту с 11-13 беговых шагов. | |  |  |
| 45 | 1 | Прыжок в высоту, подбор разбега. | |  |  |
| 46 | 1 | Прыжок в высоту в целом. | |  |  |
| 47 | 1 | Прыжок в высоту (учет). | |  |  |
| 48 | 1 | Прыжок в высоту ( учет) | |  |  |
| 49 | 1 | Инструктаж по Т/б. Баскетбол. | |  |  |
| 50 | 1 | Передачи мяча различными способами на месте. | |  |  |
| 51 | 1 | Бросок мяча в движении. | |  |  |
| 52 | 1 | Совершенствование передвижений и остановки игрока. | |  |  |
| 53 | 1 | Быстрый прорыв. | |  |  |
| 54 | 1 | Передачи мяча различными способами. | |  |  |
| 55 | 1 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | |  |  |
| 56 | 1 | Зонная защита. | |  |  |
| 57 | 1 | Передача мяча в движении. | |  |  |
| 58 | 1 | Учебная игра с заданием. | |  |  |
| 59 | 1 | Зонная защита. | |  |  |
| 60 | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам 4х4. | |  |  |
| 61 | 1 | Штрафные броски. | |  |  |
| 62 | 1 | Штрафные броски учет. | |  |  |
| 63 | 1 | Учебная игра баскетбол. | |  |  |
| 64 | 1 | Спринтерский бег.  Олимпиада 2018. | |  |  |
| 65 | 1 | Низкий старт бег по дистанции. | |  |  |
| 66 | 1 | Бег 100 метров учет. | |  |  |
| 67 | 1 | | Метание гранаты из различных положений. |  |  |
| 68 | 1 | | Метание гранаты на дальность. |  |  |
| 69 | 1 | | Метание гранаты на дальность учет. |  |  |
| 70 | 1 | | Бег на средние дистанции. |  |  |
| 71 | 1 | | Бег на средние дистанции. |  |  |
| 72 | 1 | | Бег 2000 на результат учет. Итоги года |  |  |
| 73 | 1 | | Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода. |  |  |
| 74 | 1 | | Передвижение лыжными ходами. |  |  |
| 75 | 1 | | Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 76 | 1 | | Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 77 | 1 | | Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 78 | 1 | | Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 79 | 1 | Одновременный двушажный ход. | |  |  |
| 80 | 1 | Одновременный двушажный ход. | |  |  |
| 81 | 1 | Передвижение лыжными ходами до 3 км. | |  |  |
| 82 | 1 | Передвижение лыжными ходами. | |  |  |
| 83 | 1 | Прохождение дистанций до 3 км. | |  |  |
| 84 | 1 | Переход с хода на ход. | |  |  |
| 85 | 1 | Повороты на месте переступанием. | |  |  |
| 86 | 1 | Повороты на месте переступанием. | |  |  |
| 87 | 1 | Повороты в движении. | |  |  |
| 88 | 1 | Повороты при спусках» упором». | |  |  |
| 89 | 1 | Повороты при спусках «полуплугом». | |  |  |
| 90 | 1 | Подъемы и торможения. | |  |  |
| 91 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. | |  |  |
| 92 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. | |  |  |
| 93 | 1 | Верхняя передача мяча в парах. | |  |  |
| 94 | 1 | Верхняя передача мяча в шеренгах. | |  |  |
| 95 | 1 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест. | |  |  |
| 96 | 1 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет) | |  |  |
| 97 | 1 | Подачи мяча оценка техники (учет) | |  |  |
| 98 | 1 | Верхняя передача в прыжке. | |  |  |
| 99 | 1 | Верхняя передача в прыжке. | |  |  |
| 100 | 1 | Передача мяча двумя руками снизу. | |  |  |
| 101 | 1 | Нападение через третью зону. | |  |  |
| 102 | 1 | Учебная игра. Волейбол. | |  |  |