


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения
учителей физической культуры, ОБЖ,
изобразительного искусства, музыки и
технологии

Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.

ПРОВЕРЕНА

и.о. заместителя директора по УВР

_____ А.В. Капустина
«30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2018г. № 166
Директор ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани
_____ М.А. Шапошникова



**Рабочая программа
по "Физической культуре"**

10 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 10 класс составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным приказом Министерства образования России №1084 от 05.03.2004 г., программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы Москва. Просвещение».

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 10-11классы. М.: «Просвещение».

Указанный учебник входит в Федеральный перечень учебников, рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Обучающиеся смогут (научаться) научиться	Обучающиеся получат возможность научиться (повышенный уровень)
Личностные УУД	
<p>в области физической культуры, обучающиеся научатся: понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника; ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>в области физической культуры, обучающиеся получат возможность научиться: развивать мотивы учебной деятельности; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью; проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности</p>
Метапредметные УУД	
<p>в области физической культуры-обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать общие приёмы решения поставленных задач; • определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • использовать речь для регуляции своего действия; • формировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; использовать общие приёмы решения 	<p>в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; • осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; • формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия; • принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

<p>поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей. Задавать вопросы, обращаются за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия. 	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
--	--

Предметные УУД

<p>в области физической культуры-обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять комплекс утренней гимнастики; контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя; понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья. 	<p>в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей; отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.
--	---

**Содержание
учебно
го
предме
та**

№ п/п	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Естественные основы, социально-психологические основы,	В процессе урока

		культурно-исторические основы; приёмы закаливания, способы самоконтроля.	
2	Спортивные игры (баскетбол) Волейбол	Обучение технике игры, технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Игровые упражнения. Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия(с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Стойки и перемещения игрока. Освоение техники приёмов и подач мяча	12ч. 39 ч.
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	Более сложные упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(набивными мячами, скакалками, обручами),акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	21ч.
4	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию.	30ч.
		Итого	102 ч

Тематическое планирование 10 класса

№ п/п	Дата	Название темы	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты
Лёгкая атлетика – 15ч				
1		Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
2		Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	1	Метать гранату из различных положений на дальность * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
3		Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
4		Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег	1	Метать гранату из различных положений на дальность * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
5		Бег на результат 100 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
6		Метание гранаты на дальность Эстафетный бег.	1	Метать гранату из различных положений на дальность * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

7		Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1	Бегать в рав-номерном темпе * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
8		Бег 20 минут. Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег.	1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
9		Бег 20 минут. Метание гранаты на дальность. На результат.	1	Метать гранату из различных положений на дальность * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
10		Бег 20 минут. Эстафетный бег.	1	Бегать в равномерном темпе * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
11		Эстафетный бег. На результат	1	Бегать в равномерном темпе * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
12		Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке	1	Бегать в рав-номерном темпе * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
13		Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке.	1	Бегать в равномерном темпе * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
14		Бег на результат 3000 м. 2000 м.	1	Бегать в равномерном темпе * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
15		Бег на результат 2000 м.	1	Бегать в равномерном темпе * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

Баскетбол 12ч

16	Инструктаж по ТБ Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
18	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
19	Передача мяча различными способами в движении.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
20	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
21	Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
22	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
23	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
24	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.

25		Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
26		Развитие скоростных качеств	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
27		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Гимнастика с элементами акробатики - 21ч				
28		Инструктаж по ТБ Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1	Выполнять строевые приемы * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
29-30		Развитие силы	2	Выполнять строевые приемы * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
31-32		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Развитие силы	2	выполнять строевые приемы * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
33		Подтягивания на перекладине Развитие силы	1	Выполнять строевые приемы * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
34-35		Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	2	Выполнять строевые приемы * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
36-37		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.	2	Выполнять акробатические * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

38-40		Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	3	Выполнять акробатические * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
41		Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину.	1	Выполнять акробатические * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
42-45		Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	4	Выполнять акробатические * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
46-48		Развитие скоростно-силовых качеств	3	Выполнять акробатические * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
Волейбол 39ч				
49		Инструктаж по ТБ Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
50		Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
51		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
52		Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
53		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные

				двигательные задачи.
54		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
55		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
56		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
57		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
58-59		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
60		Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
61		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
62-63		Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
64-65		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.

66-67	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
68-69	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
70-71	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
72-73	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
74-75	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
76-77	Учебная игра. Развитие координационных способностей Прямой нападающий удар через сетку	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
78-79	Учебная игра. Групповое блокирование.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
80-81	Учебная игра. Прямой нападающий удар через сетку.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
82-83	Учебная игра. Верхняя передача мяча в тройках.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
84-85	Учебная игра. Прием мяча двумя руками снизу.	2	Выполнять тактико-технические действия

				* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
86-87		Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	Выполнять тактико-технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Лёгкая атлетика – 15ч				
88		Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
89		Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	1	Метать гранату из различных положений на дальность * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
90		Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
91		Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег	1	Метать гранату из различных положений на дальность * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
92		Бег на результат 100 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
93		Метание гранаты на дальность Эстафетный бег.	1	Метать гранату из различных положений на дальность * Повторяют и выполняют посильные

				двигательные задачи.
94		Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1	Бегать в рав-номерном темпе * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
95		Бег 20 минут. Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег.	1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
96		Бег 20 минут. Метание гранаты на дальность. На результат.	1	Метать гранату из различных положений на дальность * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
97		Бег 20 минут. Эстафетный бег.	1	Бегать в равномерном темпе * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
98		Эстафетный бег. На результат	1	Бегать в равномерном темпе * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
99		Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке	1	Бегать в рав-номерном темпе * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
100		Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке.	1	Бегать в равномерном темпе * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
101		Бег на результат 3000 м.	1	Бегать в равномерном темпе * Повторяют и выполняют усиленные двигательные задачи.
102		Бег на результат 2000 м.	1	Бегать в равномерном темпе

				* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
--	--	--	--	---

