Темрюкский район город Темрюк

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя образовательная школа №13

муниципального образования Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета протокол №\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012

председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Куприенко

**Рабочая программа**

По физической культуре

Ступень обучения (класс) 10 «А»; 10 «Б»; 10 «В»; основное общее образование

Количество часов 102 Уровень базовый

Учитель Жарикова Вера Петровна

Программа разработана на основе примерной программы О.У. физическая культура, составитель В.И. Лях, А.А. Зданевич, Просвещение 2009г.

**Таблица: тематическое распределение количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | |
| **Примерная программа** | **Рабочая программа** |
| **1** | **Основы знаний в процессе уроков** |  |  |
| **2** | **Спортивные игры** | **21** | **21** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** | **18+12ч** |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | **21** | **21+15ч** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **18** | **-** |
| **6** | **Кроссовая подготовка** | **-** | **15** |
|  | **Итого:** | **87+15**  **(резерв)** | **102** |

**Пояснительная записка**

**Целью** образования в области ФК является формирование у школьников устойчивых

мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческому использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью техническими и приемами бызовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и своевременном развитии, роли в формировании ЗОЖ;

- обучение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа составлена на основе государственной программы, общеобразовательных учреждений, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

**Причины составления рабочей программы:**

1.Изменение количества часов, отведённых на изучение отдельных разделов программы, в связи с тем, что заменён раздел « Лыжная подготовка», « Плавание» с учётом климатогеографических особенностей Темрюкского района.

2. В связи с отсутствием бассейнов, нет возможности проводить уроки плавания.

3. Уроки по физической культуре в I и IVчетвертях проходят на свежем воздухе в связи с климатогеографических особенностями.

4.Выделение учебного времени для определения физической подготовленности учащихся.

5. Третий дополнительный час физической культуры вводится за счёт компонента образовательного учреждения в режиме пяти или шестидневной учебной недели.

Содержание обучения

I полугодие

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание (разделы, темы) | Кол-во  часов | Дата проведения | | Оборудование |
| план | факт |
| 1 | Основы знаний в процессе уроков | - |  |  |  |
| 2 | Лёгкая атлетика | 27 |  |  |  |
| 2.1 | Лёгка атлетика | 18 |  |  |  |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 9 |  |  |  |
| 3 | Спортивные игры | 21 |  |  |  |
| 3.1 | Баскетбол | 7 |  |  |  |
| 3.2 | Волейбол | 7 |  |  |  |
| 3.3 | Гандбол | 7 |  |  |  |

II полугодие

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание (разделы, темы) | Кол-во  часов | Дата проведения | | Оборудование |
| план | факт |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18+12ч |  |  |  |
| 4.1 | Акробатика | 10 |  |  |  |
| 4.2 | Равновесие | 6 |  |  |  |
| 4.3 | Опорный прыжок | 8 |  |  |  |
| 4.4 | Висы и упоры | 6 |  |  |  |
| 5 | Лёгкая атлетика | 24 |  |  |  |
| 5.1 | Кроссовая подготовка | 6 |  |  |  |
| 5.2 | Бег | 6 |  |  |  |
| 5.3 | Метание | 6 |  |  |  |
| 5.4 | Прыжки | 6 |  |  |  |
|  | Итого: | 102 |  |  |  |

**Требования к подготовке учащихся по физической культуре**

**Знать:**

1. Физическая культура и здоровый образ жизни
2. Основы формирования двигательных действий.
3. Способы закаливания организма и основы приемы самомассажа.

**Уметь:**

1. Составлять и выполнять комплекс упражнений разного уровня.
2. Выполнять все виды упражнений разного уровня
3. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической направленностью и подготовленностью.
4. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и туристических походов.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Физическая культура. Учебник 5-9 классов под редакцией В.И .Лях, 2009
2. Журнал « Физическая культура в школе» 2007-2009г.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО Зам. Директора по УМР

От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г. №\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Шевченко

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Зяпаева

Согласовано

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Шевченко

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г

**Календарно- тематическое планирование**

По физической культуре

Класс 10«А»; 10«Б»; 10«В»;

Учитель Жарикова Вера Петровна

Количество часов: 102; в неделю 3

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя Жариковой Веры Петровны

Утвержденной решением

педагогического совета

№\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2012г.

I четверть

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Содержание | Кол-во  часов | Дата проведения | | | Оборуд. и инвентарь |
| 10«А» | 10 «Б» | 10 «В» |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **27** |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках по л/атлетике.  Ускорение в беге до 20м  Тест прыжки в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Бег с высокого старта. Стартовый разгон. Бег до 40м. Тест.  Челночный бег 3х10 | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Беседа-оздоровительная ходьба. Финиширование. Тест. Бег 30м. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Низкий старт. Тест.  Бег 100м. Упражнения на гибкость | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Бег на ускорение до 60м.  Подтягивание. Тест | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Беседа-здоровый образ жизни. Бег 100м | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Техника разбега при прыжках в длину. Прыжки ч/з скакалку. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Беседа –дозировка физ.  упражнений для уч-ся старшего возраста. Техника приземления. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега.  Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Беседа-спорт для всех. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега. (учет) | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Метание мяча с 3-х шагов на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Метание с 5-ти беговых шагов. Метание в вертикальную цель. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Метание на дальность с полного разбега 12-15м  . | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Метание в вертикальную цель.  Метание набивного мяча из-за  головы( двумя руками) | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Тройной прыжок на дальность приземления. Метание в горизонтальную цель. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Метание гранаты  на результат. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |  |  |
| 19 | Т/б на занятиях кроссовой  подготовки. Прыжки на точность приземления с высоты. Тест 6-мин  бег | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Бег с преодоление полосы  Препятствий. Метание в цель лёжа. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Бег в равномерном  темпе до 20м. Беседа-способы регулирования массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Круговая тренировка. Пятерной прыжок. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Бег по сигналу учителя. Толкание  ядра. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Эстафетный бег. Прыжки ч/з препятствия на точность  Приземления. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Бег 1000м. метание предмета на дальность. | 1 |  |  |  |  | |  | |
| 26 | Бег с максимальной скоростью. Метание в цель с 20 шагов(м)  с 10 (д) | 1 |  |  |  |  | |
| 27 | Кросс 2000(д) 3000(м) Игра  эстафета | 1 |  |  |  |  | |
| 28 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижения, остановок, поворотов. Совершенствование ловли мяча.  Игра б/б | 1 |  |  |  |  | |
| 29 | Совершенствование ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча без сопротивления. Игра б/б | 1 |  |  |  |  | |
| 30 | Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча в кольцо одной и двумя  руками. | 1 |  |  |  |  | |
| 31 | Ловля и передача мяча(зачёт)  Броски в кольцо с различных положений.  Игра б/б. | 1 |  |  |  |  | |  | |
| 32 | Броски в движении зачёт. Игра б/б | 1 |  |  |  |  | |
| 33 | .Вырывание, выбивание, перехват.  ( защитные действия) | 1 |  |  |  |  | |
| 34 | Комбинация из освоенных  элементов. Игра б/б учет. | 1 |  |  |  |  | |
|  | **Волейбол** | **7** |  |  |  |  | |
| 35 | Техника прием мяча с подачи.  Подача мяча верхняя и прямая.  Игра в/б | 1 |  |  |  |  | |
| 36 | Беседа-первая помощь при травмах и ушибах. Тактические игровые действия в нападении и защите.  Игра в/б | 1 |  |  |  |  | |
| 37 | Передача мяча над собой. Игра в/б  Обучение нападающему удару. | 1 |  |  |  |  | |  | |
| 38 | Прием и передача в парах на  результат. Игра в/б | 1 |  |  |  |  | |  | |
| 39 | Верхняя прямая подача. Игра в/б | 1 |  |  |  |  | |
| 40. | Беседа-первая помощь при  Травмах и ушибах. Блокирование нападающего удара. Игра в/б | 1 |  |  |  |  | |
| 41 | Учебная игра по правилам с самостоятельным судейством. | 1 |  |  |  |  | |
|  | **Гандбол** | **7** |  |  |  |  | |
| 42 | Стойки и перемещение в стойке. Ведение мяча, ловля, передача.  Игра г/б | 1 |  |  |  |  | |
| 43 | Техника бросков по воротам. Повторение ведение и передача  мяча. Игра г/б | 1 |  |  |  |  | |
| 44 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с  Сопротивлением защитника.  Игра г/б | 1 |  |  |  |  | |
| 45 | Комбинация из освоенных  элементов техники перемещений и владением мячом. Игра г/б | 1 |  |  |  |  | |
| 46 | Ведение, ловля и передача с последующим броском по  воротам-зачет. | 1 |  |  |  |  | |
| 47 | Комбинация из освоенных элементов, техники и перемещения и владения мячом. Игра г/б | 1 |  |  |  |  | |  | |
| 48 | Игра г/б с самостоятельным судейством. | 1 |  |  |  |  | |
|  | **Акробатика** | **9** |  |  |  |  | |
| 49 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  |  |  |  | |
| 50 | Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |  |  |  | |
| 51 | Упражнения в висах. Строевые  Упражнения. | 1 |  |  |  |  | |
| 52 | Упражнение в висах и упорах. Упражнения с гантелями. | 1 |  |  |  |  | |
| 53 | Соединение элементов на брусьях. Упражнения с гантелями. | 1 |  |  |  |  | |
| 54 | Упражнения на брусьях-зачёт.  Прыжки ч/з скакалку. | 1 |  |  |  |  | |
| 55 | Беседа- закаливающие процедуры. Опорный прыжок через коня. Упр. С обручем(д) с гантелями(м) | 1 |  |  |  |  | |
| 56 | Опорный прыжок. Полоса  Препятствий. Элементы акробатики. | 1 |  |  |  |  | |
| 57 | Упр. На гимнастической стенке. Опорный прыжок. Упр. с мячами  (д) сил.упр. (м) | 1 |  |  |  |  | |
| 58 | Опорный прыжок. Поднимание туловища(д) подтягивание (м) | 1 |  |  |  |  | |
| 59 | Самоконтроль при занятиях на гимнастики. Опорный прыжок | 1 |  |  |  |  | |
| 60 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |  | |
| 61 | Опорный прыжок. Зачёт. | 1 |  |  |  |  | |
| 62 | Отжимания в упоре. | 1 |  |  |  |  | |
| 63 | Упр в парах. Выполнение акробатических упр. | 1 |  |  |  |  | |
| 64 | Элементы акробатики. Полоса препятсвий. | 1 |  |  |  |  | |
| 65 | Упр. на гимн. Скамейке упр. на  Развитие силы. | 1 |  |  |  |  | |
| 66 | Элементами акробатики- длинный  кувырок ч/з препятствия(м)  стойка на лопатках(д) | 11 |  |  |  |  | |
| 67 | Кувырок назад ч/з стойку на руках | 1 |  |  |  |  | | |  |
| 68 | Переворот боком (колесо) | 1 |  |  |  |  | | |
| 69 | Переворот из стойки на лопатках полушпагат (д) | 1 |  |  |  |  | | |
| 70 | Стойка на голове и руках(м) . Мост  Прыжки со скакалкой за 1 минуту. | 1 |  |  |  |  | | |
| 71 | Прыжок в глубину (м)  переворот из положения мост в упор стоя на колене(д) | 1 |  |  |  |  | | |
| 72 | Гимнастическая полоса  препятствий | 1 |  |  |  |  | | |
| 73 | Упражнение в равновесии. Лазанье по канату | 1 |  |  |  |  | | |
| 74 | Упражнение в равновесии. Лазанье по канату без помощи ног. | 1 |  |  |  |  | | |
| 75 | Упражнение в равновесии. Подтягивание. | 1 |  |  |  |  | | |
| 76 | Упражнение в равновесии. Упр. с набивными мячами | 1 |  |  |  |  | | |
| 77 | Упражнение в равновесии. Упр. с партнером на гимн. стенке. | 1 |  |  |  |  | | |
| 78 | Комбинация из ранее изученных элементов- зачёт. | 1 |  |  |  |  | | |
| 79 | Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Бег до 20 минут. З-ой прыжок. | 1 |  |  |  |  | | |
| 80 | Бег в умеренном темпе. Упр. с набивными мячами | 1 |  |  |  |  | | |
| 81 | Бег по сигналу учителя. Прыжок с высоты на точность. | 1 |  |  |  |  | | |
| 82 | Длительный бег. Метание в горизонтальную цель | 1 |  |  |  |  | | |
| 83 | Бег с преодолением полосы препятствий. Метание в  вертикальную цель. | 1 |  |  |  |  | | |
| 84 | Бег на 3000м. и 2000м | 1 |  |  |  |  | | |
| 85 | Бег с ускорением. | 1 |  |  |  |  | | |
| 86 | Бег на короткие дистанции. Подвижные иры. | 1 |  |  |  |  | | |
| 87 | Бег с изменением направления по сигналу. Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  | | |
| 88 | Бег на различное исх положение на расстояние 25 м.  Двухсторонняя игра в в/б | 1 |  |  |  |  | | |
| 89 | Эстафета с мячом.  Бег 60 м. | 1 |  |  |  |  | |  | |
| 90 | Бег 100 м зачёт. | 1 |  |  |  |  | |
| 91 | Метание гранаты 700г, 500г. Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  | |
| 92 | Метание гранаты с разбега. Игра | 1 |  |  |  |  | |
| 93 | Метание гранаты с разбега. Зачёт.  Прыжки ч/з препятствия | 1 |  |  |  |  | |
| 94 | Толкание ядра упр. с набивными мячами. | 1 |  |  |  |  | |
| 95 | Толкание ядра. Силовые упр. | 1 |  |  |  |  | |
| 96 | Тест. Прыжки в длину с места. Толкание ядра. | 1 |  |  |  |  | |
| 97 | Прыжки в длину с разбега. Тест  6м бег. | 1 |  |  |  |  | |
| 98 | Прыжки в длину. Челночный бег  3х10 | 1 |  |  |  |  | |
| 99 | Прыжки в длину. Тест. Бег на 30 м | 1 |  |  |  |  | |
| 100 | Прыжки в длину. (зачёт) Прыжки в высоту. Подтягивания. | 1 |  |  |  |  | |
| 101 | Подтягивания. Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  | |
| 102 | Подведение итогов года. Игра  по выбору детей. | 1 |  |  |  |  | |
|  | ИТОГО: | 102 |  |  |  |  | |  | | |