

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА АБАКАНА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании ШМО учителей  
естественно-научного цикла  
Протокол № 1 от 28.08 2017г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБОУ  
«СОШ №10» от 28.08 2017г  
№ 172

ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)  
ДЛЯ 10-Х КЛАССОВ  
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

## Пояснительная записка

Программа по **физической культуре (базовый уровень)** для 10-х классов является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №10» на 2017-2018 учебный год.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №10» на изучение физической культуры отводится 98 часов в год

С целью предоставления равных возможностей всем ученикам используется дифференцированный и индивидуальный подход в изучении предмета. Индивидуальные особенности каждого ученика учитываются при планировании урока. Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением «О форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Цель изучения предмета: формирование культуры здоровья, культуры движения, культуры телосложения; освоение системы знания физической культуры; воспитание положительных качеств личности.

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### ***В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### ***уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### ***демонстрировать:***

<b>Экспресс-тесты</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,8	5,0
Прыжок в длину с места, см	200	185
Подтягивание: мальчики из виса на высокой перекладине; девочки из виса на низкой перекладине (1м), кол-во раз	9	17
Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	36	33
Бег 1000 м, мин, с	4,14	4,35
Челночный бег 3 по 10, с	8	8,6

УМК: Лях В.И

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 классы**

№	Тема урока
1	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках физической культуры
2	Легкая атлетика. Тестовые задания
3	Легкая атлетика. Тестовые задания
4	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения и старт с различных исходных положений
5	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег на дистанции 100м.
7	Легкая атлетика. Метание гранаты в цель
8	Легкая атлетика. Метание гранаты с 3-4 шагов
9	Легкая атлетика. Метание гранаты с 3-4 шагов
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места
11	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега
12	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега
13	Легкая атлетика. Спринтерский бег на дистанции 1500м.
14	Легкая атлетика. Спринтерский бег на дистанции 2000м.
15	Легкая атлетика. Эстафетный бег
16	Легкая атлетика. Эстафетный бег
17	Легкая атлетика. Барьерный бег
18	Легкая атлетика. Барьерный бег
19	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках гимнастики с элементами акробатики
20	Гимнастика. Учет упражнений на пресс за 30секунд
21	Гимнастика. Лазанье по шесту и канату
22	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими скакалками
23	Гимнастика. Упражнения через гимнастическую скакалку за 1мин.
24	Гимнастика. Развитие физических качеств
25	Гимнастика. Опорный прыжок через «козла»
26	Гимнастика. Опорный прыжок через «козла»
27	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений
28	Гимнастика. Комбинированные акробатические упражнения
29	Гимнастика. Учет комбинированных акробатических упражнений (не менее 7)
30	Гимнастика. Упражнения с большой гимнастической скакалкой
31	Гимнастика. Стойка на руках со страховкой
32	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при спортивной игре в Баскетбол
33	Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола
34	Баскетбол. Самостоятельная работа с баскетбольными мячами
35	Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами
36	Баскетбол. Ведение мяча, два шага, бросок.
37	Баскетбол. Учет ведения мяча, два шага, бросок.
38	Баскетбол. Совершенствование штрафного броска
39	Баскетбол. Учет выполнения штрафного броска
40	Баскетбол. Совершенствование игры в баскетбол 1*1
41	Баскетбол. Учет игры в баскетбол 1*1
42	Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол с заданием
43	Баскетбол. Учет двусторонней игры в баскетбол
44	Баскетбол. Технические комбинации в баскетболе
45	Баскетбол. Учет технических комбинаций в баскетболе
46	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра в баскетбол
47	Баскетбол. Тактическая защита и нападение в баскетболе
48	Баскетбол. Игра в баскетбол 3*3
49	Баскетбол. Броски мяча в кольцо по точкам
50	Баскетбол. Учет броска мяча в кольцо по точкам
51	Баскетбол. Финты игрока баскетбола
52	Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол
53	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при прыжках в высоту
54	Легкая атлетика. Специальные прыжковые упражнения

55	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега
56	Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в высоту с разбега
55	Легкая атлетика. Учет прыжка в высоту с разбега
58	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при спортивной игре в Волейбол
59	Волейбол. Эстафета с элементами спортивной игры волейбол
60	Волейбол. Специальные упражнения с волейбольными мячами
61	Волейбол. Совершенствование приема и подачи мяча
62	Волейбол. Учет приема и подачи мяча
63	Волейбол. Самостоятельная работа с волейбольными мячами
64	Волейбол. Совершенствование подачи мяча. Двусторонняя игра в волейбол
65	Волейбол. Учет подачи мяча. Двусторонняя игра в волейбол с заданием
66	Волейбол. Учет двусторонней игры в волейбол
67	Волейбол. Блокирование и нападающий удар
68	Волейбол. Блокирование и нападающий удар
69	Волейбол. Тактические действия игрока в защите
70	Волейбол. Тактические действия игрока в защите
71	Волейбол. Совершенствование технических действий игрока
72	Волейбол. Совершенствование технических действий игрока
73	Волейбол. Совершенствование тактических действий игрока
74	Волейбол. Совершенствование тактических действий игрока
75	Волейбол. Учет действий игрока в волейболе
76	Волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
77	Волейбол. Игра в волейбол 2*2
78	Волейбол. Учет двусторонней игры в волейбол
79	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при кроссовой подготовке
80	Кроссовая подготовка. Бег с чередованием ходьбы
81	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий
82	Кроссовая подготовка. Учет бега на выносливость до 6 минут
83	Кроссовая подготовка. Бег с заданием
84	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость с элементами полосы препятствия
85	Кроссовая подготовка. Учет бега на выносливость с элементами полосы препятствия
86	Кроссовая подготовка. Учет бега на выносливость до 12 минут
87	Кроссовая подготовка. Бег на дистанции 3км.
88	Кроссовая подготовка. Учет бег на дистанции 3км.
89	Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе на кроссовой дистанции
90	Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба
91	Развитие силовых качеств на брусьях
92	Развитие выносливости через циклические упражнения
93	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при легкой атлетике
94	Легкая атлетика. Встречный эстафетный бег. Встречный эстафетный бег по кругу
95	Легкая атлетика. Учет эстафетного бега 4*100
96	Легкая атлетика. Тестовые задания
97	Легкая атлетика. Тестовые задания
98	Обобщающий урок