

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ЗАВОЛЖСКИЙ
ПУГАЧЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 (М.П.Мясникова)

Протокол № 1 от 25.08.2016 г.

«Согласовано»

зам.директора по УМР

 (Е.М.Сизонова)

от 28.08 2016 г.

«Утверждаю»

Директор школы

 (Г.Н.Забелина)

Приказ № 139 от 28.08 2016 г.



Рабочая программа педагога
Мясникова В.А.
по предмету физическая культура
10 класс

п. Заволжский
2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

Образовательная программа предмета «Физическая культура» 10 класс

/По комплексной программе авторов: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич/
Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (2008 год). Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.

Учебно-методический комплект состоит из программы, учебника:

Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

Учебно-методический комплект соответствует нормативным документам Министерства образования РФ.

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной 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;

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 самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков) метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девочки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девочки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Тематический план 10 класса

Количество часов

Всего-102 час; в неделю- 3 часа.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Инструктаж по охране труда	1
2	Лёгкая атлетика	38
3	Баскетбол	21
4	Гимнастика	12
5	Лыжи	14
6	Волейбол	16
7	Теоретическая часть (в ходе урока): Правовые основы физической культуры и спорта. Основные организации двигательного режима. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	
8	Всего	102

Календарно-тематический план 10 класса

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Тип урока	Виды, формы, методы контроля знаний учащихся	Домашнее задание	Учебно-методическое обеспечение урока	Примечание
			по плану	фактически					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>I четверть</i>									
1.	Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1			вводный		Знать требования инструкций. Устный опрос		
2 - 3	Легкая атлетика Олимпийские игры современности. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9			совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Стартовые колодки	
4 - 5	Высокий и низкий старт				совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Стартовые колодки	
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Стартовые колодки	
8	Развитие скоростных способностей. Правовые основы физической				совершенствование		«5» - 13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3	Стартовые колодки	

	культуры и спорта.								
9.	Развитие скоростной выносливости				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Стартовые колодки	
10.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	3			совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	граната	
11	Метание гранаты на дальность.				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать финальное усилие.	граната	
12.	Метание гранаты на дальность.				совершенствование			граната	
13-14	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.	4			совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжковая яма	
15.	Прыжок в длину с разбега. А. Основы организации двигательного режима				комплексный	текущий	Корректировка техники прыжка с разбега.	Прыжковая яма	
16.	Гимнастика ТБ по гимнастике. Теоретические основы знаний.				совершенствование		Фронтальный опрос	Гимнастические маты	
17-18.	Акробатические упражнения. Развитие двигательных	10			комплексный		Фронтальный опрос	Гимнастические маты	

	качеств.								
19-20	Развитие гибкости.				совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Гимнастические маты	
21-22	Упражнения в висе.				совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Гимнастические маты	
23 - 24	Развитие силовых способностей.				совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Перекладина	
25-26	Развитие координационных способностей.				совершенствование	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений	Перекладина	
27	Понятие о физической культуре личности.				комплексный	текущий			
II четверть									
28 - 29	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21			совершенствование	текущий	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	мячи	
30 - 32	Ловля и передача мяча.				совершенствование	текущий	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	мячи	
33-35	Ведение мяча				совершенствование	текущий	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	мячи	
36-37	Бросок мяча				совершенствование	текущий	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	мячи	
38-39	Бросок мяча в движении.				совершенствование	текущий	Корректировка техники ведения мяча.	мячи	
40-41	Штрафной бросок.				комплексный	текущий	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	мячи	
42 - 43	Тактика игры Современное				комплексный			мячи	

	олимпийское и физкультурно-массовое движение.								
44-45	Техника защитных действий.				комплексный		Уметь применять в игре защитные действия	мячи	
46	Зонная система защиты.				комплексный	текущий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	мячи	
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.				совершенствование	текущий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	мячи	
III четверть									
48 - 49	Лыжная подготовка ТБ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Попеременный двух- и четырёхшажный ход.	14			совершенствование	текущий	Фронтальный опрос	лыжи	
50 - 51	Попеременный четырёхшажный ход.				комплексный		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	лыжи	
52-53	Техника конькового хода Правила поведения и предупреждение травматизма.				совершенствование		Уметь демонстрировать технику хода.	лыжи	
54-55	Спуск со склона торможением.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения.	лыжи	

56	Развитие координационных способностей.				комплексный	текущий	Демонстрация техники.	лыжи	
57-58	Развитие скоростных способностей.				комплексный	текущий	Техника лыжных ходов	лыжи	
59-60	Эстафетный бег. Основные формы и виды физических упр.				комплексный	текущий	Демонстрация финального усилия.	лыжи	
61 - 62	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	16			совершенствование	текущий	Дозировка индивидуальная	мячи	
63 - 64	Прием и передача мяча.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений	мячи	
65 - 66	Прием мяча после подачи				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	мячи	
67-69	Подача мяча.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	мячи	
70 - 72	Нападающий удар.				совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать технику.	мячи	
73 - 74	Техника защитных действий.				комплексный		Корректировка техники выполнения упражнений	мячи	
75 - 77	Тактика игры. Особенности урочных и неурочных форм занятий физ. упражнений.				комплексный		Корректировка техники выполнения упражнений	мячи	

IV четверть

78 - 79	Легкая атлетика Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий	10			совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Беговая дорожка	
80 - 81	Развитие выносливости. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физ. упр.				комплексный		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	
82- 83	Переменный бег Значение оздоровительного бега.				совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Беговая дорожка	
84	Кроссовая подготовка				совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Беговая дорожка	
85 - 86	Развитие силовой выносливости				комплексный	текущий		Беговая дорожка	
87	Гладкий бег				совершенствование	текущий	«5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	Беговая дорожка	
88 - 89	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8			совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Стартовые колодки	
90 -	Высокий и				совершенствование		Уметь демонстрировать	Стартовые	

91	низкий старт.				ание		технику низкого старта	колодки	
92 - 93	Финальное усилие. Эстафетный бег				комплексный		Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Стартовые колодки	
94	Развитие скоростных способностей.				совершенствов ание		«5» - 13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3	Стартовые колодки	
95	Развитие скоростной выносливости				комплексный		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Стартовые колодки	
96- 97	Метание Развитие скоростно- силовых качеств.	4			совершенствов ание		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	граната	
98	Метание гранаты на дальность.				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать финальное усилие.	граната	
99	Метание гранаты на дальность.				совершенствов ание			граната	
100	Развитие силовых и координационны х способностей.	3			совершенствов ание		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
101	Прыжок в длину с разбега.				комплексный		Корректировка техники прыжка с разбега.	Прыжковая яма	
102	Прыжок в длину с разбега.				совершенствов ание		«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.	Прыжковая яма	

Содержание тем.

Основы знаний	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Правовые основы физ. культуры.
<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Теоретическая основа комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы двигательного режима.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2ые – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
Метание	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.
	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.
Прыжки	Теоретическая основа комплекса с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
Длительный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.

	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.
Баскетбол	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.
	Теоретическая основа комплекса упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра. Современные спортивно-оздоровительные системы физ. упражнений.
	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.
	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
Лыжная подготовка	ТБ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Одновременные ходы. Попеременный двух и четырёхшажный шаг. Техника конькового хода. Способы регулирования массы тела. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний.

Гимнастика	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс с гимнастической скамейкой. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика.
	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.
	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Организация и поведение спортивно-массовых мероприятий. Понятие о физ. культуре личности.
	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.
	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.
Волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.
	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.
	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя

	прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
Легкая атлетика Длительный бег	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. История и значение роликовых коньков. Значение оздоровительного бега. Современное олимпийское физкультурно-массовое движение.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.
Спринтерский бег	Теоретическая основа комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стоевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Развитие силовой выносливости. Методы и средства тренировок .
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
Метание	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Дартс. История и значение.
	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность

	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10 КЛАСС

Предмет	Класс	Реализуемые программы	Базовый/профильный	Учебники, дидактические пособия, оборудование	Год выпуска, издательство	% обеспеченности
		основная	литература			
Физическая культура	10	Общеобразовательная	Базовый	Физическая культура 10-11 класс	«Просвещение»2013	
				Перекладина гимнастическая. Брусья гимнаст. Брусья разновыские. Канат гимнаст. Бревно гимнаст. Конь гимнаст. Козёл гимнаст. Мостик гимнаст. Маты гимнаст. Стойки для прыжков в высоту. Лыжи. Палки лыжные. Ботинки лыжные. Мячи: -волейбольные. -баскетбольные. -футбольные. -для метания. Гранаты для метания. Сетка		

				заградительная. - волейбольная. -баскетбольная. Форма спортивная. Скалка. Обручи.		
--	--	--	--	---	--	--

Прошнурсавано,
прошнурсавано,
скреплено печатью»
Пронумеровано 18 страниц
Директор школы (И. Забелина)

