

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7
городского округа г. Урюпинска

«Рассмотрено»

На заседании методического
Объединения
учителей физической культуры
протокол № 1
от «28» 08 2015 г.
руководитель МО
Медвед /Медведев П.Ю./

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР *Л.В.* /Поволокина Л.В./

от «1» 09 2015г.

«Утверждаю»

Директор

Н.В. /Новикова Н.В.

приказ № 168
от «1» 09 2015 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 класса**

Составитель: учитель
Физической культуры
Дряглев Александр Сергеевич

Урюпинск 2015 г.

Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10 класса на основе:

- ~ федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) образования,
- ~ примерных программ основного общего образования,
- ~ комплексной программы физического воспитания учащихся образовательных учреждений 5-11 класс В. И. Лях.

Для реализации программы изучения курса физической культуры используется **учебно-методический комплект:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2009.

Дополнительная литература:

1. Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2006;
 2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2005.
 3. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
 4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001.
 5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
 6. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.
 7. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999.
 8. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М., 1998.
 9. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
 10. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
 11. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004.
 12. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003.
1. Журнал «Физическая культура в школе».

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 10 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю

Обучение ориентировано на усиление деятельностного подхода, организацию разнообразной учебной деятельности, на использование современных технологий, которые обеспечивают формирование следующих компетенций:

- ~ ценностно-смысловой;

- ~ общекультурной;
- ~ учебно-познавательной;
- ~ информационной;
- ~ коммуникативной;
- ~ социально-трудовой;
- ~ личностной (самосовершенствование).
- ~ Для оценивания уровня образованности учащихся в течение учебного года

планируется провести 38 часов контрольных уроков.

Итоговый контроль по физической культуре обучающиеся будут сдавать в форме: рефератов, обобщающего урока и контрольного тестирования.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов-3 часа в неделю.

Дата	№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты (по разделам)	Домашнее задание	Примечание
	1	Основы знаний Инструктаж по охране труд	1	Знать требования инструкций.	Пресс за 30 секунд.	Свисток.
	2-3	Легкая атлетика Длительный бег. Развитие общей выносливости.	28 11	Уметь держать заданный темп.	Степ-тест. Выпрыгивание с прямых ног. Учебник Хоменкова стр177-182	Свисток, секундомер.
	4-5	Развитие специальной выносливости.		Постановка ноги с передней части стопы.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.. Выпрыгивание из положения	Свисток, шины.
	6-7	Переменный бег.		Уметь варьировать темп бега	Пресс на количество раз. Прыжки через гимнастическую скакалку	Свисток, секундомер, мел.
	8-9	Гладкий бег.		Уметь поддерживать заданный темп	Степ-тест. Приседание на одной ноге.	Свисток, секундомер.
	10-11	Кроссовая подготовка.		Уметь распределять силы по заданной дистанции	Пресс за 30 секунд. Прыжки на скакалке за 30 секунд.	Свисток, финишная лента, секундомер.
	12	Бег 1000 метров с фиксированием результата.		Прохождение заданной дистанции за максимально короткое время.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебник Хоменкова стр.202-208	Свисток, секундомер, протокол.
	13	Спринтерский бег. Бег приемом гандикап	8.	Уметь выносить бедро до прямого угла.	Прыжок в длину с места. Учебник Хоменкова стр.90-95	Свисток, гимнастические скакалки.
	14-15	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		Проходить дистанцию на передней части стопы.	Прыжки на скакалке на количество раз. Выпрыгивание вверх через скакалку	Свисток, стартовые колодки.
	16-17	Финальное усилие. Эстафетный бег.		Уметь передавать эстафетную палочку на вираже.	Пресс на количество раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на возвышенности.	Свисток, эстафетная палочка, финишная лента.
	18	Развитие скоростных способностей.		Уметь демонстрировать физические кондиции.	Прыжок в длину с места. Учебник Хоменкова стр.100-102	Свисток, шины.
	19-20	Развитие скоростно-силовых способностей.		Уметь демонстрировать технику низкого старта.	Выпрыгивание вверх с полного приседа Приседание на одной ноге	Свисток, набивные мячи.

	21	Прыжок в длину, способом прогнувшись. Закрепить технику разбега	5.	Уметь выполнять шаги разбега	Составить комплекс упр. для развития прыгучести. Учебник Хоменкова стр.229-235	Свисток, грабли, лопата, мел.
	22-23	Сочетание разбега с отталкиванием.		Уметь выполнять отталкивание не теряя скорости разбега.	Выпрыгивание вверх с полного приседа Выпрыгивание вверх с прямых ног.	Свисток, грабли, лопата, гимнастический мостик, скакалка.
	24	Закрепить фазу приземления.		Уметь как можно дальше выбрасывать ноги при приземлении	Прыжок в длину с места. Учебник Хоменкова стр.245-250	Свисток, гимнастический мостик, скакалка
	25	Развитие силовых и координационных способностей.		Уметь выполнять упражнения статического характера.	Приседание на одной ноге.	Свисток, перекладина, набивные мячи.
	26	Эстафетный бег Совершенствовать технику низкого и высокого старта.	3	Уметь выполнять команды: «На Старт!», «Внимание!», «Марш!»	Упр-я. на пресс. Учебник Хоменкова стр.90-92	Свисток, мел, стартовые колодки.
	27	Закрепить технику передачи эстафетной палочки.		Уметь выполнять бег по дистанции	Максимально быстрый бег на месте.	Свисток, мел, эстафетная палочка
	28	Эстафетный бег		Уметь принимать эстафетную палочку на дистанции не теряя скорости.	Упр-я. для формирования правильной осанки.	Свисток, эстафетная палочка, секундомер.
	29-30	Волейбол. Совершенствование тех. передвижений, комбинаций из освоенных элементов техники передвижений в волейболе	17	Уметь передвигаться по площадке изученными способами.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Упр-я для укрепления голеностопа и стопы. Пос. для уч. под ред. Голомазов стр.27-32	Свисток, в/б мячи, стойки.
	31-32	Совершенствование тех. приема и передачи мяча в опорном положении в прыжке		Уметь принимать и передавать мяч на месте и в движении.	Выпрыгивание вверх с полно приседа.	Свисток, в/б мячи, гимнастический мостик, скакалка
	33-34	Закрепить тех. приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди.		Уметь демонстрировать технику падений.	Прыжки на левой и правой ноге поочередно через гим. скакалку. Пресс за 30 секунд	Свисток, в/б мячи, маты.
	35-36	Закрепить технику верхней прямой подачи.		Уметь демонстрировать технику.	Пресс на количество раз. Составить комплекс ору без предметов. Пос. для уч. под ред. Голомазов стр.32-41	Свисток, в/б мячи, сетка, набивные мячи.
	37-39	Закрепить тактику нападения индивидуальных, групповых, и командных действий		Уметь выполнять атаку «быстрый прорыв» знать и понимать систему зонной защиты	Составить комплекс ору с предметами. Прыжки через гим.	Свисток, в/б мячи, набивные мячи, планшет

	40-42	Закрепить технику защитных действий		Знать и уметь выполнять взаимодействие в игре. Зонная система защиты.	Приседание на одной ноге. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге. Пос. для уч. под ред. Голомазов стр.56-60	Свисток, в/б мячи, планшет.
	43	Игры по упрощенным правилам волейбола.		Уметь судить двух стороннюю игру баскетбол.	Выучить правила соревнований по в/б. Пос. для уч. под ред. Голомазов стр.100-103	Свисток, в/б мячи, сетка.
	44-45	Двухсторонняя игра в волейбол.		Знать правила игры баскетбола.	Выучить жесты судий. Пресс за 30 секунд.	Свисток, в/б мячи.
	46-47	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	.20	Уметь быстро перемещаться различными способами. Выполнять технологические приемы пассивного защитника.	Приседание на одной ноге. Пресс за 30 сек.	Свисток, б/б мячи, стойки.
	48-49	Закрепление передач двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча.		Уметь выполнять различные виды передач.	Прыжки через гимнастическую скакалку на двух ногах. Прыжки через гимнастическую скакалку на одной ноге. Учебник Коузи стр.28-35	Свисток, б/б мячи, гимнастические скамейки, набивные мячи.
	50-51	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.		Уметь выполнять ведение мяча через «лабиринт».	Выпрыгивание вверх с прямых ног. Пресс за 30 секунд.	Свисток, б/б мячи, стойки.
	52	Варианты бросков в корзину в движении.		Уметь выполнять различные виды бросков.	Составить комплекс ору для развития выносливости Учебник Коузи стр.10-28	Свисток, б/б мячи, стойки.
	53-54	Совершенствование техники финтов с мячом.		Уметь выполнять финты против пассивного и активного защитника.	Выпрыгивание вверх с полного приседа. Пресс за 30 секунд.	Свисток, б/б мячи, стойки, мел.
	55-56	Тактика защиты против игрока с мячом и без мяча.		Уметь взаимодействовать игроками передней и задней линии.	Развивать прыгучесть. Максимально быстрый бег на месте.	Свисток, б/б мячи, планшет.
	57-58	Тактика в нападении (стремительное нападение).		Уметь принимать мяч после ускорения	Бег, на месте высоко поднимая колени Пресс за 30 секунд. Учебник Коузи стр.95-110	Свисток, б/б мячи, планшет.
	59	Двух сторонняя игра на укороченной площадке.		Уметь своевременно видеть своего игрока.	Выучить правила соревнований по б/б.	Свисток, б/б мячи, сетка, планшет.

	60-61	Двухсторонняя игра с меньшим количеством игроков.		Уметь судить двухстороннюю игру.	Выучить жесты судий. Выучить размеры площадки	Свисток, б/б мячи, планшет.
	62-65	Двух сторонняя игра по правилам баскетбола		Знать правила игры баскетбол.	Перечислить все виды бросков. Перечислить все виды передач. Приседание с утяжелением. Приседание на одной ноге в безопорном положении.	Свисток, б/б мячи, планшет.
	66-67	Гимнастика. Совершенствование строевых и обще развивающих упражнений без предметов и с предметами.	13	Уметь выполнять строевые упражнения на месте и в движении.	Приседание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Уч. под ред. Укрена стр.89-100	Свисток, гимнастические палки, скакалки.
	68-69	Совершенствование техники длинного кувырка вперед		Уметь выполнять группировку.	Составить режим дня. Упражнения на развитие гибкости	Свисток, маты, козел на усложнении
	70-71	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление.		Уметь управлять своими мышцами.	Приседание на одной ноге. Упражнения на развитие координационных способностей	Свисток, маты.
	72-73	Закрепление всех видов самостраховки		Знать и применять на практике все виды самостраховки	Прыжки через гимнастическую скакалку на двух ногах. Прыжки: подбивной, прямыми ногами вперед, назад.	Свисток, перекладина, конь, козел.
	74	Совершенствование техники переползаний.		Уметь выполнять переползание по-пластунски.	Прыжки через гимнастическую скакалку на одной ноге	Свисток, маты, гимнастические скакалки
	75-76	Совершенствовать технику простых прыжков..		Уметь сочетать различные виды прыжков.	Упражнения на развитие силы. Пресс на количество раз. Уч. под ред. Укрена стр.158	Свисток, маты.
	77-78	Совершенствовать технику упражнений в балансировании		Уметь выполнять упражнения на уменьшенной плоскости.	Выполнение акробатических упр-й. Равновесие с различными положениями свободной ноги. Уч. под ред. Укрена стр.159-160	Свисток, гимнастические скакалки, гимнастические скамейки.
	79-80	Легкая атлетика Прыжок в высоту способом неуклонно	24 6	Уметь выносить прямую маховую ногу вверх.	Прыжок толчком одной и махом другой. Упражнения на развитие	Свисток, стойки, планка, маты, мел.

	81-82	Совершенствование техники разбега с отталкиванием.		Уметь выполнять отталкивание в сочетании с разбегом.	Прыжок в длину с места. Пресс за 30 секунд. Учебник Коузи стр.267-270	Свисток, стойки, планка, маты, мел.
	83-84	Совершенствование техники прыжка в целом		Уметь правильно выполнять прыжок в целом.	Выпрыгивание вверх с полного приседа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебник Коузи стр.287-294	Свисток, стойки, планка, маты, мел, рулетка.
	85-86	Метание гранаты. Закрепить технику скрестного шага.	6	Понимать технику выполнения скрестных шагов.	Упражнения на развитие силы.	Свисток, гранаты.
	87-88	Совершенствовать технику разбега в сочетании с крестными шагами.		Уметь своевременно отводить руку	Выпрыгивание вверх из полного приседа. Имитация скрестных шагов.	Свисток, гранаты, мел.
	89-90	Закрепить технику финального усилия		Уметь выполнять вылет снаряда под углом 45 градусов.	Метание различных снарядов на дальность Приседание.	Свисток, гранаты, мел, рулетка, протокол.
	91-92	Спринтерский бег. Совершенствование выхода со старта	6	Иметь представление о техники спринтерского бега.	Максимально быстрый бег на месте.	Свисток, стартовые колодки
	93-94	Челночный бег.		Уметь набирать максимальную скорость на коротком отрезке.	Прыжки через гим. скакалку. Приседание на одной ноге. Учебник Коузи стр.99-102	Свисток, секундомер, набивные мячи.
	95-96	Развитие скоростных способностей.		Уметь стартовать с различных и. п.	Упр-я на развитие быстроты реакции. Упр-я на развитие быстроты.	Свисток, секундомер.
	97-98	Длительный бег. Развитие общей выносливости.	6.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Выпрыгивание вверх с прямых ног.	Свисток, секундомер.
	99-100	Совершенствование техники бега по пересеченной местности		Уметь распределять силы по заданной дистанции.	Максимально быстрый бег на месте. Выпрыгивание вверх с полного приседа	Свисток, секундомер.
	101	Рванный бег		Чувствовать темп бега.	Выпрыгивание с прямых ног. Учебник Коузи стр.205-208	Свисток, секундомер.
	102	Кроссовая подготовка.		Уметь варьировать темп бега.	Выпрыгивание из полного приседа. Учебник Коузи стр.218-228	Свисток, секундомер.