

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Верхнеуринская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УР
 / Белокреницкая А.А. /

«30» 08 2014 г.

УТВЕРЖДЕНА:



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета физическая культура
для
10 класса

Разработал
учитель:

Кононенко Дмитрий Анатольевич

2014 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания» учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, 2012 г.

Цель физического воспитания учащихся 10 класса: Всестороннее развитие личности через овладение основами физической культуры.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В рабочей программе содержание материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта в общеобразовательной школе в сфере физической культуры. Базовая часть программы использована полностью, но с уклоном на спортивные игры. Раздел «Лыжная подготовка» был заменен на «Кроссовую подготовку». Причина - это нехватка лыжного инвентаря. Также это решение опирается на письмо Министерства образования России от 27 ноября 1995 года № 1355/11 «О замене занятий по лыжной подготовке». Кроссовая подготовка также как и лыжная подготовка развивает у учащихся двигательное качество - выносливость. Вариативная часть программы направлена на углубленное изучение раздела «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Атлетические единоборства».

Для прохождения программы в 10 классе в учебном процессе используется учебник: Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год

Учебно-методический комплект:

1. «Комплексная программа физического воспитания»; (1-11 классы); Лях В.И.; Зданевич А.А. - Москва; «Просвещение»; 2012г.
2. Федеральный компонент государственного образования. Сборник нормативных документов. Физическая культура - Сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.- М.: Дрофа, 2011
3. Физическая культура. Учебник: 10-11 класс, Лях В.И. - М.: Просвещение, 2011г.
4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ А.В.Березин, А.А. Зданевич и др.; под ред. В.И.Ляха, - М.: Просвещение, 2009г.

Программа рассчитана на 105 учебных часов (10 класс-105). Для контроля и оценки теоретико-практических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура» применяются тестовые задания

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

в результате изучения физической культуры на базовом уровне 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 индивидуальных занятий 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; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с	14,2 1.30	17,2 1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	12 — 200 50	 16 175 30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. С Бег на 1000 м, мин. с	9.30 —	— 4.30

НОРМЫ ОЦЕНОК

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 10-го класса

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.8	5.1	5.2	5.1	5.6	5.8
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	195	175	165
6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Подтягивание (раз)	18	15	11	11	9	7
Бег 100 м (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.3
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	32	26	22	18	13	11
Бег 3000-2000м (мин)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4	12.4
Бег на выносливость (мин)	19	17	15	17	16	14
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	50	45	38	-	-	-
Угол в упоре (сек)	5	4	3	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	3	2	1	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-	-
Челночный бег 3х10 м (сек) Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	8.2 135	8.0 125	7.6 115	9.7 145	9.3 135	8.7 125
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	25	21	16	23	20	15

**ГODOVое РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ**

Разделы учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	5	6	11
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		5	4	9
- Сила		5	5	10
- Выносливость		8	8	16
- Координация		8	8	16
- Гибкость		3	3	6
- Скоростно-силовые		6	6	12
Итого по разделу двигательных способностей		35	34	69
<i>Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:</i>	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		7	7	14
- Футбол		7	7	14
- Баскетбол		12	12	24
- Волейбол		10	10	20
- Легкая атлетика		8	8	16
<i>Вариативная часть:</i>				
- Легкая атлетика		4	4	8
- Атлетические единоборства		5	5	10
- Волейбол		4	4	8
- «Стритбол»		5	5	10
Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО		63	63	126
ВСЕГО		105	105	210

Календарно-тематическое планирование

№ уроков	Название раздела программы	Сроки план	Сроки факт	Вид урока	Элементы федерального компонента государствен- ного стандарта	Тема урока 10 класс	Формы контроля	Оснащенность урока
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	3.09		В. У Ф.М.	Основы т/безопасности, профилактика травматизма /	Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности
2	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	5.09		СУ Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
3	ОРУ (координация)	6.09		СУ. П.М. '	ОФК	Техника челночного бега 3 X 10 м (3-4 повторения)	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка
4	ОРУ (выносливость)	10.09		СУ. г.м.	ОФК	Равномерный бег на 1000 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
5	ОРУ (скорость)	12.09		СУ. П.М.	ОФК	Бег на 60 метров (3-4 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
6	ОРУ (сила)	13.09		СУ. П.М.	ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка исполнения упражнений	Перекладина, гимнастическая стенка
7	ОЗ	17.09		СУ Н.У. Ф.М.	ФК общества и человека	«Здоровый образ жизни, 0 вреде дурных привычек»	Фронтальный	УП
8	ОРУ	19.09			РКК (развитие	Техника прыжка в длину,	Корректировка	Прыжковая

	(л/атлетика)				координационн ых и кондиционных способностей)	согнувшись, прогнувшись, 13-15 м разбега	нагрузки	яма, рулетка
9	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	20.09		У- У- Пс.М.	ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе , подтягивание	Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний	Беговая дорожка секундомер, ЖУР, пер
10	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	24.09		У- У- Пс.М.	ОФК	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за	Фиксирование результатов	Спортзал, маты, ЖУР
11	Определение уровня ОФК (выносливость)	26.09		У- У- Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результата *	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР
12	Определение уровня ОФК (сила, скоростно- силовые качества)	27.09		у, У. Ф.М. г.м.	ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР
13	Футбол	1.10		г.м. СУ.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Техника ударов по неподвижному летящему мячу, остановка мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
14	Футбол	3.10		П.М. СУ.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары головой в прыжке и с разбега")	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
15	Футбол	4.10		П.М. СУ.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Остановка мяча грудью	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи

16	Футбол	8.10		СУ. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
17	Футбол	10.10		СУ. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мяч
18	Футбол	11.10		СУ. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мяч
19	Легкая атлетика	15.10		СУ. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Техника передачи эстафетной палочки	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
20	Легкая атлетика	17.10		СУ. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Эстафетный бег 3 x 100 м	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
21	ОРУ (координация)	18.10		СУ. Ф.М.	ОФК	Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики	Корректировка движений	Спортзал, площадка
22	Легкая атлетика (спринтерский бег)	22.10		СУ. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
23	Легкая атлетика (прыжки в длину)	24.10		СУ. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину с 13-15 шагов с разбега	Корр. шагов разбега, попадание на брусек	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
24	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	25.10		СУ. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега	Корректировка техники прыжка	Яма для прыжков в высоту

25	Легкая атлетика (метание)	29.10		П.М. СУ.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
26	Легкая атлетика (выносливость)	31.10		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 м(д.), бег 1500 м(д) 2000 м(м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
27	ОРУ (координация)	1.11		СУ. Пс.М.	ОФК	Челночный бег 3х 10 метров (3-4 повторения)	Корректировка техники поворота	Спортплощадка, спортзал, секундомер, ЖУР
28	Баскетбол	12.11		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Передачи в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, от плеча	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
29	Баскетбол	14.11		СУ. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
30	Баскетбол	15.11		У- у. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Варианты бросков в корзину в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
31	Баскетбол	19.11		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Двусторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
32	Баскетбол	21.11		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Тактика в нападении в баскетболе	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
33	Баскетбол	22.11		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
34	Баскетбол	26.11		СУ.	ДУ и навыки,	Двусторонняя игра в	Корректировка	Баскетбольная

				г.м.	основные ТТД в спортиграх	баскетбол	техники и тактики игры	площадка, мячи
35	Баскетбол	28.11		СУ. и.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
36	Волейбол	29.11		СУ. и.м. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Техника передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в баскетболе	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка
37	Волейбол	3.12		СУ. и.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прямая верхняя передача	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
38	Волейбол	5.12		СУ. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ГТД в спортиграх	Прямой нападающий удар	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
39	Волейбол	6.12			ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх'	Прием мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
40	Волейбол	10.12		И.М. СУ. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прием мяча одной рукой с падением вперед	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
41	Волейбол	12.12		СУ. Н.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Варианты блокирования нападающих ударов	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
42	Волейбол	13.12		СУ. Н.У. г.м. И.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика нападения	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
43	Волейбол	17.12		СУ. Н.У. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика защиты	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка. мячи
44	Волейбол	19.12		СУ.	ДУ и навыки,	Игра по упрощенным	Корректировка	Волейбольная

				г.м.	основные ТТД в спортиграх	правилам	техники исполнения	площадка, мячи
45	Волейбол	20.12		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ГТД в спортиграх	волейбол	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
46	ОРУ (выносливость)	24.12		СУ. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 мин	Измерение пульса до бега и после	Спортзал
47	ОРУ (выносливость)	26.12		У. У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Измерение пульса до бега и после	Спортзал
48	ОРУ (выносливость)	27.12		У. У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Измерение пульса до бега и после	Спортзал
49	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ф/культуры	14.01		У- У- Ф.М.	Основы т/б, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности	Фронтальный опрос, практические умения	Журнал по т/б, инструкции
50	ОРУ (координация)	16.01		СУ. У- У- п.м.	ОФК	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча	Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнаст. скамейки, мячи
51	ОРУ (сила)	17.01		СУ. П.м.		Подтягивание,	Фиксирование результатов	Гимнастическая стенка, ЖУР
52	ОРУ (скоростная выносливость), ритмическая гимнастика	21.01		СУ. 1 И.М. Г.М. Н.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей нап- равленностью,	Индивидуа- лизация отягощений и нагрузки	Тренажерный зал, зал ОФП
53	Игра на базе	23.01		СУ.	ДУ и навыки,	Игра «Сгритбол»	Коррекция	Баскетбольная

	баскетбола			г.м.	основные Т ГД в спортиграх		техники и тактики игры	площадка, мячи
54	Игра на базе баскетбола	24.01		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол», судейство	Коррекция техники и такт ики игры, судейства	Баскетбольная площадка, мячи
55	03.	28.01		СУ. Ф.М.	ФК человека и общества	«Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Оценка прак- тических умений	Шины, бинт, жгут
56	Атлетические единоборства	30.01		СУ. и.м.	ДУ и навыки	Мальчики: стойки и захваты, Девочки: страховки на спину, , кувырком	Корректировка техники движений	Зал ОФП, спортзал, маты
57	ОРУ (координация)	31.01		У- У- СУ.	ОФК	Метание малого мяча в цель с 11-13 м	Корректировка техники метания. Оценка метания	Мишень, м/мяч, ЖУР
58	Ритмическая гимнастика (координац ия)	4.02		СУ. Ф. м. Н.У.	ОФК	Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движений	Корректировка движений	Спортивный зал, муз. со- провождение
59	Атлетичес кие единоборс тва	6.02		Н.У. и.м.	ДУ и навыки	Действия самозащиты без оружия	Корректировка движений	Зал ОФП, спортзал, маты
60	Гимнастика с основами акробатики	7.02		СУ. Н.У. и.м.	ДУ и навыки	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью , стойка на лопатках	Страховка, корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, маты

61	Гимнастика с основами акробатики	11.02		Н.У. И.М. СУ.	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, (д)	Страховка. Корректировка техники исполнения	Зал ОФГ1, спортзал, ма
62	Гимнастика с основами акробатики	13.02		Н.У. И.М. СУ.	ДУ и навыки	упор на руках, размахивание, подъем,сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом.	Страховка, Корректировка техники исполнения	Спортзал, брусья, бревно
63	Гимнастика с основами акробатики	14.02		СУ. Н.У. п. м.	ДУ и навыки	Опорный прыжок	Страховка, Корректировка действий	Зал ОФП, спортзал, ма
64	Гимнастика с основами акробатики	18.02		СУ. Н.У. п. м.	ДУ и навыки	Темповый поворот боком	Страховка, корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, ма
65	Гимнастика с основами акробатики	20.02		СУ. Ф.М.	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП
66	Ритмическая гимнастика	21.02		СУ. Ф.М.	ДУ и навыки	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, ма
67	Атлетические единоборства	25.02		СУ. п. м. г.м.	ДУи навыки	Все виды самостраховок	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, ма
68	Атлетические единоборства	27.02		Н.У. г.м.	ДУи навыки	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, ма
69	Атлетические единоборства	28.02		СУ. г.м.	ДУи навыки	Изучение элементов единоборств	Корректировка техники движений	Зал ОФП, спортзал, ма
70	ОРУ	4.03		СУ.	ОФК	Прыжки со скакалкой с максимальной	Учет количества	Зал ОФП, спортзал

				У- у- г.м.		интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.)	прыжков	
71	ОРУ (скоростно-силовые качества)	6.03		СУ. г.м.	ОФК	Упражнения мячами с максимальной интенсивностью	Корректировка движений	Спортзал, : мячи
72	03	7.03		СУ. Ф.М,	ФК человека и общества	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры»	Фронтальный опрос	УП
73	ОРУ (скоростно-силовые качества)	11.03		СУ. П.М.	ОФК	Игровые упражнения с мячами	Корректировка техники движений	Спортзал, мячи
74	ОФП (общая выносливость)	13.03		СУ. Ф.М.	ОФК	Равномерный бег 12 минут	Снятие пульса до, после бега и через 5 мин	. Спортзал, секундомер
75	ОРУ (координация)	14.03		СУ. и.м.	ОФК " Ч	Техника метания м/мяча в цель с 16 метров	Корректировка техники метания	Спортзал, мячи, мишень
76	ОРУ (силовая выносливость)	18.03		СУ. П.М.	ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки	Спортзал, гимнаст, скамейки,
77	ОРУ (скоростно-силовые качества)	20.03		СУ. г.м.	ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели
78	ОРУ (гибкость)	21.03		СУ. г.м.	ОФК	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Корректировка техники движений	Спортзал
79	ОРУ (координация)	1.04		СУ. г.м.	ОФК	Челночный бег 3 x 10 м, 4 x Юм	Учет результата	Спортзал, ЖУР
80	ОРУ (скоростно-	3.04		СУ.	ОФК	Техника тройного прыжка с	Корректировка	Спортзал,

	силовые качества)			П.М.		места	техники прыжка	измерительная рулетка
81	Волейбол	4.04		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	
82	Волейбол	8.04		СУ. Г. м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
83	Волейбол	10.04		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	
84	Баскетбол	11.04		СУ г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	
85	Баскетбол	15.04		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
86	Баскетбол	17.04		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники и тактики игры	
87	ОРУ (общая выносливость)	18.04		СУ. Ф. м.	ОФК	Кроссовый бег (без учета времени)	Корректировка техники и тактики бега	
88	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	22.04		у. у. п. м.	ДУ и навыки, основные технико-тактические действия в л/атлетике	Бег на 400 метров. Учетный урок	Корректировка техники и тактики бега	
89	Легкая атлетика (скорость)	24.04		У- У- г.м.	ДУ и навыки, основные технико-тактические	Бег на 100 метров	Корректировка техники и тактики бега	

	I				действия в л/атлетике			
90	03. ОРУ (скоростная выносливость)	25.04		Ф.М. СУ. Г.М.	ОФК ФК человека и общества	Повторное пробегание 30 метров - 3-4 раза, 60 метров - 3-4 раза	Фронтальный опрос. Индиви дуализация нагрузок	УП. Беговая дорожка
91	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	29.04		СУ. П.М. и.м.	ДУ и навыки основные ЖД в л/атлетике	Техника прыжков в длину способом «согнув ногу» и «прогнувшись»	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая ям измерительная рулетка
92	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	6.05		У- У- СУ.	ДУ и навыки, основные ГТД в л/атлетике	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Корректировка техники и тактики 2.05 прыжков	Прыжковая ям измерительная рулетка
93	ОРУ (сила)	8.05		У- У- П.М.	ОФК	ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м), из виса лежа (д)	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина
94	ОРУ (скоростно- силовые качества)	13.05		У- У- П.М.	ОФК е-	11 прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	Фиксирование результатов	Измеритель -ная рулетка, ЖУР
95	ОРУ (выносливость) Оценка уровня ОФК	15.05		У- У- г.м.	ОФК	Бег 1000 метров. Учетный урок	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
96	Легкая атлетика (выносливость) Оценка уровня ОФК	16.05		У- у. г.м.	ДУ и навыки, основные техничес ко-такти ческие действия в л/атлетике	Бег 2000 метров	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
97	03	20.05		Н.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Фронтальный опрос	УП

98	ОРУ (сила), оценка уровня ОФК	22.05		У- У- г.м.	ОФК	Общеразвивающие упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР
99	ОРУ (гибкость), оценка уровня ОФК	23.05		У- У- г.м.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на гибкость. Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	ЖУР
100	03	27.05		Ф.М. Н.У.	ФК человека и общества	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Фронтальный опрос	УП
101	Футбол	29.05		СУ. г.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол (м), игра в «Стритбол» (д)	Корректировка техники передачи игры	Футбольное поле, баскетбольная площадка, мячи
102	Игра на базе баскетбола	30.05		СУ и.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра «Стритбол»,	Корректировка техники и тактики игры	баскетбольная площадка, мячи
103	Игра на базе баскетбола	3.06		СУ и.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра «Стритбол»,	Корректировка техники и тактики игры	баскетбольная площадка, мячи
104	Игра на базе баскетбола	5.06		СУ и.м.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол», судейство учащимися	Корректировка техники и тактики игры	баскетбольная площадка, мячи
105		6.06				Подведение итогов учебного года		

Содержание тем учебного курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля
2. Основы техники безопасности и профилактика травматизма
3. Спортивные игры. Углубленное изучение спортивных игр, закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов. Техническое и тактическое совершенствование игры. Использование игрового и соревновательного метода.
4. Гимнастика с элементами акробатики. Углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, ОРУ и строевых упражнениях. Освоение новыми гимнастическими упражнениями. Упражнения с большой координационной сложностью и гибкостью. Упражнения, направленные на развитие силы, скоростной и силовой выносливости. Подбор упражнений осуществляется по половой принадлежности.
5. Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину, высоту, метании. Большое внимание уделяется развитию координационных и кондиционных способностей. Подбор упражнений направленных на совершенствование техники. Занятия легкоатлетическими упражнениями приобретают тренировочный характер.
6. Кроссовая подготовка. Это занятия направленные на развитие и совершенствование общей и специальной выносливости. В занятиях с юношами использовать материал по кроссовой подготовке для их службы в армии.
7. Элементы единоборства. Закрепление ранее освоенных элементов, изучение новых приемов борьбы. Совершенствование сложной техники и развитие координационных и кондиционных способностей

УМК

1. «Комплексная программа физического воспитания»; (1-11 классы); Лях В.И.; Зданевич А.А. - Москва; «Просвещение»; 2012г.
2. Федеральный компонент государственного образования. Сборник нормативных документов. Физическая культура - Сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.- М.: Дрофа, 2011
3. Физическая культура. Учебник: 10-11 класс, Лях В.И. - М.: Просвещение, 2011г.
4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ А.В.Березин, А.А. Зданевич и др.; под ред. В.И.Ляха, - М.: Просвещение.

Оснащение спортивного зала для реализации практической части по физической культуре в 10 классе.	
Мат гимнастический	
Мяч баскетбольный	
Мяч волейбольный	
Мяч футбольный	
Сетка волейбольная	
Тренажер	
Канат	
Гимнастические стенки	
Скамейки	
Козел	
Конь	
Мост гимнастический	
Корзина баскетбольная	
Стойки и планка для прыжков в высоту	
Гранаты	
Скакалки	
Перекладина	
Набивной мяч 2кг. 3кг	
Мяч для метания 150гр.	
Эстафетные палочки	
Секундомер	
Бревно женское высокое	
Измерительная рулетка	
<u>Печатные пособия:</u>	
Учебник. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10 класс. Просвещение.	