

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ от 05.03.2004г. № 1089), примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005). Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса. Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 10 классах отводится 105 часов из расчёта 3 часа в неделю.

Учебно-методическое обеспечение

- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Форма промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде сдачи нормативов, тестирования и проведения мониторинга физического развития обучающихся.

Целью физического воспитания в 10 классах является 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 осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачами физического воспитания обучающихся 10 классов являются:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
 - ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предполагаемые результаты обучающихся на период обучения 2014-2015 г.

Планирую обучить на достаточном и оптимальном уровне:

10 А класс – 15% достаточном, 85% оптимальном уровне

10 Б класс – 15% достаточном, 85% оптимальном уровн

10В класс - 15% достаточном, 85% оптимальном уровне

Планирую обучить на достаточном и оптимальном уровне

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Баскетбол	25
2	Волейбол	18
3	Гимнастика	14
4	Лыжная подготовка	20
5	Легкая атлетика	28
6	Всего часов	105

Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с установленными требованиями, установленные стандартом.–

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании школы достигнут следующего уровня развития.

Обучающиеся должны знать:

- 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;

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Скоростные	Бег 100 м/с	17,5	14.3
	Бег 30 м/с	5,4	4.5
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	–	12
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	14	
	Прыжок в длину с места, см	170	230
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	10.00	
	Бег 3000 м, мин, с	–	13.50

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс 2012-2013 учебный год

№ урока	Кол-во	Тип урока	Тема урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	план	Факт
1	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ по л/а.	Знать ТБ на уроках по лёгкой атлетике и спортивным играм, правила поведения на занятиях ФК в с/зале и на улице.		Комплекс УГ 1		
2	1	Совершенствование ЗУН	Высокий старт. Стартовый разгон.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс УГ 1		
3	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт. Бег 60 м..	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс УГ 1		
4	1	Изучение нового материала	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов		Комплекс УГ 1		
5	1	<i>Учетный</i>	Бег на результат 100 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» –13,5; 16,5 «4» –14,0; 17,0 «3» –14,3; 17,5	Комплекс УГ 1		
6	1	Комплексный	Кроссовая подготовка	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут совершать прыжок в длину после быстрого разбега		Комплекс УГ 1		
7	1	Комплексный	Кросс на дистанцию 2000м.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс УГ 1		
8	1	Комплексный	Кросс до 2000м.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс УГ 1		
9	1	<i>Учетный</i>	Метание гранаты.	Уметь метать гранату на дальность	«5» – 32 м; 26	Комплекс УГ 1		

					«4» – 28 м; 20 «3» – 26 м 16			
10	1	Комплексный	Прыжок в длину сп. «прогнувшись».	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов		Комплекс УГ 1		
11	1	<i>Учетный</i>	Бег на дистанцию 3000 м	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 13,50; 10,10 «4» – 14,50; 11,00 «3» – 15;50; 12,00	Комплекс УГ 1		
12	1	Совершенствование ЗУН	Итоговый урок по теме л/а.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс УГ 1		
13	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 1		
14	1	Комплексный	Ведение мяча с изменением направления и высоты	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс УГ 1		
15	1	Комплексный	Совершенствование ведения мяча.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 1		
16	1	Комплексный	Штрафной бросок.	Уметь выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 1		
17	1	Комплексный	Остановка прыжком, бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники остановки прыжком.	Комплекс УГ 1		
18	1	<i>Учетный</i>	Броски после ведения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники броска	Комплекс УГ 1		

				выполнять правильно технические действия	после ведения на два шага.			
19	1	Комплексный	Ведение с изменением скорости и высоты.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 1		
20	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения технического действия «Быстрый прорыв».	Комплекс УГ 1		
21	1	Комбинированный	Сочетание приемов и передвижений.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс УГ 1		
22	1	Совершенствование ЗУН	Броски после ведения.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 1		
23	1	Учетный	Быстрый прорыв	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения технического действия «Быстрый прорыв».	Комплекс УГ 1		
24	1	Комбинированный	Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 1		
25	1	Комбинированный	Игра в позиционном нападении	Уметь играть в б/бол по упрощенным правилам, выполнять тех. действия в игре		Комплекс УГ 1		
26	1	Комбинированный	Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Комплекс УГ 1		

				выполнять технические действия в игре				
27	1	Комбинированный	Судейство учебно-тренировочной игры	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 1		
28	1	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Акробатика	Уметь выполнять ОРУ на месте, висы на перекладине.		Комплекс УГ 2		
29	1	Изучение нового материала	Элементы акробатической комбинации	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию из 5-6 элементов.		Комплекс УГ 2		
30	1	Совершенствование ЗУН	Кувьрки вперёд назад, стойки, перекаты,	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию из 5-6 элементов.		Комплекс УГ 2		
31	1	Учетный	Опорный прыжок через «козла» согнув ноги.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс УГ 2		
32	1	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.		Комплекс УГ 2		
33	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ на месте. Опорный прыжок	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.		Комплекс УГ 2		
34	1	Комбинированный <i>учетный</i>	Опорный прыжок ноги врозь.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка через «козла» ноги врозь.	Комплекс УГ 2		
35	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ на месте. Лазание по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату		Комплекс УГ 2		
36	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения на равновесие	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения на		Комплекс УГ 2		

				равновесие.				
37	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Подъем переворотом	Уметь выполнять комбинацию на перекладине.		Комплекс УГ 2		
38	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ Упражнения на равновесие на бревне.	Уметь выполнять упражнения на равновесие.		Комплекс УГ 2		
39	1	<i>Учетный</i>	Упражнения на бревне.	Уметь выполнять упражнения на равновесие.	Оценка техники выполнения комплекса на равновесие на напольном бревне.	Комплекс УГ 2		
40	1	Изучение нового материала	Упражнения на перекладине.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения на брусьях и перекладине.		Комплекс УГ 2		
41	1	<i>Учетный</i>	Соревнование и судейство.	Уметь выполнять упражнения на брусьях и перекладине; на равновесие; строевые упражнения; опорный прыжок; лазание по канату.	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс УГ 2		
42	1	Освоение нового материала	Стойка и передвижения игрока.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, Знать правила игры и судейства.		Комплекс УГ 2		
43	1	Совершенствование ЗУН	Приёмы, передачи в парах	Уметь играть в в/бол, выполнять технические действия в игре.		Комплекс УГ 2		
44	1	Совершенствование ЗУН	Приёмы, передачи в парах со сменой мест.	Уметь играть в в/бол, выполнять технические действия в игре.		Комплекс УГ 2		
45	1	Совершенствование ЗУН	Учебно–тренировочная игра.	Уметь играть в в/бол, выполнять технические действия в игре.		Комплекс УГ 2		
46	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические действия		Комплекс УГ 2		

				в игре.				
47	1	Совершенствование ЗУН	Приёмы, передачи со сменой мест.	Уметь играть в в/бол, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 2		
48	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра.	Уметь играть в в/бол, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 2		

Наименование урока	№урока	Количество часов	Тип Урока	Тема урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	План	Факт
Баскетбол	49	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ Температурный режим	Знать нормы ТБ на лыжной подготовке и температурный режим.		Комплекс УГ 3		
Лыжная Подготовка	50	1	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход.	Уметь правильно подбирать лыжный инвентарь.		Комплекс УГ 3		
	51	1	Изучение нового материала	Прохождение дистанции 3	Уметь правильно подбирать лыжный инвентарь.		Комплекс УГ 3		
Баскетбол	52	1	Совершенствование ЗУН	Б/бол. Ведение мяча, броски	Уметь выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 3		
Лыжная подготовка	53-	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход.	Уметь правильно подбирать лыжный инвентарь.		Комплекс УГ 3		
	54	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции.	Уметь правильно подбирать лыжный инвентарь.		Комплекс УГ 3		
Баскетбол	55	1	Совершенствование ЗУН	Штрафной бросок, подбор. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ 3		
Лыжная подготовка	56-	1	Совершенствование ЗУН	Классические хода.	Уметь выполнять лыжные ходы.		Комплекс УГ 3		
	57	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции .	Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ 3		
Баскетбол	58	1	Совершенствование ЗУН	Быстрый прорыв. Учебная игра.	Уметь играть в б/бол, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ 3		

Лыжная подготовка	59-	1	Совершенствование ЗУН	Переход с хода на ход.	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.		Комплекс УГ 3		
	60	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.		Комплекс УГ 3		
Баскетбол	61	1	Совершенствование ЗУН	Быстрый прорыв. Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ 3		
Лыжная подготовка	62-	1	Совершенствование ЗУН	Коньковый ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.		Комплекс УГ 3		
	63	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Уметь выполнять лыжные ходы.		Комплекс УГ 3		
Баскетбол	64	1	Совершенствование ЗУН	Броски по кольцу после ведения.	Уметь выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 3		
Лыжная подготовка	65-	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Уметь выполнять лыжные ходы. Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ 3		
	66	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Уметь выполнять лыжные ходы. Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ 3		
Баскетбол	67	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 3		
Лыжная подготовка	68-	1	Изучение нового материала	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Уметь выполнять подъем и торможение		Комплекс УГ 3		
	69	1	Изучение нового материала	Ловля мяча. Передачи в движении. Игра б/бол	Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 3		

Баскетбол	70	1	Комплексный	Ловля мяча. Передачи в движении. Игра б/бол	Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 3		
Лыжная подготовка	71-	1	Совершенствование ЗУН	Спуск с горы. Подъем в гору	Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ 3		
	72	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ 3		
Баскетбол	73	1	Комплексный	Ведение мяча с изменением направления. Игра б/бол	Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ 3		
Лыжная подготовка	74-	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение		Комплекс УГ 3		
	75	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.		Комплекс УГ 3		
Баскетбол	76	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Уметь играть в б/бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс УГ 3		
Лыжная подготовка	77-	1	Учетный	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.	Техника выполнения торможения	Комплекс УГ 3		
	78		Учетный	Прохождение дистанции	Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ 3		

79	1	Освоение нового материала	В/бол. Комбинации из разученных перемещений.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, Знать правила игры.		Комплекс УГ 4		
80	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 4		
81	1	Совершенствование ЗУН	Передача над собой в парах	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 4		
82	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя и верхняя подачи, прием.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 4		
83	1	Совершенствование ЗУН	Передача над собой двумя руками сверху.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия с мячом.		Комплекс УГ 4		
84	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя и верхняя подачи, прием подач.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 4		
85	1	Совершенствование ЗУН	Нападающий удар	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 4		
86	1	Совершенствование ЗУН	Передача над собой. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 4		
87	1	Учетный	Нижняя прямая подача, Нападающий удар	Уметь играть в в/бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники – нападающий удара	Комплекс УГ 4		

88	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача, прием. Игра в/вол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ 4		
89	1	Учетный	Передача над собой. Игра в/вол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения прямой нижней подачи и приёма подачи.	Комплекс УГ 4		
90	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт. Эстафетный бег.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс УГ 4		
91	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс УГ 4		
92	1	Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон. Финиширование.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс УГ 4		
93	1	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	М: 13–9,3; 10–9,6. Д: 10–9,8; 7–10,0	Комплекс УГ 4		
94	1	Комбинированный	Бег- 1000 м. Спец беговые упражнения	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	М: 9,00; 9,30;10,00 Д: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс УГ 4		
95	1	Комбинированный	Бег- 1000 м. Спец беговые упражнения	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)		Комплекс УГ 4		
96	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс УГ 4		

97	1	Учетный	Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320	Комплекс УГ 4		
98	1	Комбинированный	Бег 10 минут. Эстафеты.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс УГ 4		
99-100	1	Учетный	Бег 2 км (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Комплекс УГ 4		
101	1	Комбинированный	Бег 10 минут. Эстафеты.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс УГ 4		
102 103	1	Учетный	Бег 2 км (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Комплекс УГ 4		
104	1	Комбинированный	Бег 10 минут. Эстафеты.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс УГ 4		
105	1	Комбинированный	Бег 10 минут. Эстафеты.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс УГ 4		