

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»**

| | | |
|---|---|--|
| Рассмотрено: на педагогическом совете Протокол № 1 от « <u>29</u> » <u>08</u> 2019г. | Согласовано: Зам.директора по УВР <u>И.С.Корнев</u> « <u>29</u> » <u>09</u> 2019г. | Утверждаю: Директор МБОУ «Вознесенская СОШ» <u>Н.С.Тимошина</u> Тимошина Н.С. Приказ № <u>082</u> От « <u>30</u> » <u>09</u> 2019г. |
|---|---|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 класса
на 2019-2020 учебный год.**

Программу составил:
Корnev И.С.

с. Вознесенка, 2019г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. №1089)
- авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А.;
- «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования»

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Рабочая программа учебного курса согласно годового календарного графика школы спланирована на 34 учебных недель конкретизирует содержание его предметных тем и определяет распределение учебных часов на их изучение из расчета трех часов в неделю. Программа включает 102 часа. Базовая часть включает в себя разделы: спортивные игры, легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики. «Лыжная подготовка» - заменяется баскетболом, в связи с отсутствием материальной базы (письмо министерства образования России от 27.11.1995 года.«О занятиях по физической культуре в зимний период времени № 1355/11»). Программный материал делится на базовую часть (72 часа) и вариативную(30час). Базовая часть состоит из: основ знаний о физической культуре(сообщаются в процессе урока), волейбол – 11 часов, гимнастика – 18 часов, легкая атлетика – 43 часа, вариативная часть – баскетбол – 30час.

Данная программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений;
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования в 10 классе 3 часа в неделю.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здо-

- ровья, 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 приёмы 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 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.

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, профилактика вредных привычек, ведения 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 контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

ниями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

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.

Содержание учебного курса

| № п/п | Разделы учебного курса | Содержание тем учебного курса | Количество часов (на изучение раздела) | Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции. |
|-------|------------------------|--|--|--|
| 1 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разно-видности бега | 43 | <ol style="list-style-type: none">1) Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.2) Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.3) Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.4) Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.5) Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений.6) Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике. |

| | | | | |
|---|------------|---|----|---|
| | | | | 7) Оказывать доврачебную помощь при травмах. |
| 2 | Гимнастика | Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения | 18 | <p>1) Соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;</p> <p>2) Выполнять строевые упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;</p> <p>3) Совершенствовать особенности методики занятий с младшими школьниками;</p> <p>4) Объяснять правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.</p> |
| 3 | Волейбол | Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры | 11 | <p>1) Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола;</p> <p>2) Излагать терминологию волейбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</p> <p>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>4) Соблюдать правила соревнований по волейболу.</p> |
| 4 | Баскетбол | Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры | 30 | <p>1) Соблюдать правила безопасности на уроках баскетбола;</p> <p>2) Объяснять терминологию баскетбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</p> |

3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
4) Соблюдать правила соревнований по баскетболу.

Календарно-тематическое планирование

| № урока п/п | Дата по плану | Тема урока | Содержание урока (основные понятия) | | Компетенции (предметные) | Вид контроля за уровнем усвоенного |
|--------------------|---------------|------------|---|--|--|------------------------------------|
| | | | По фактически | | | |
| I полугодие | | | | | | |
| | | | | | | |
| 1 | 02.09 | 02.09 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. | Первичный инструктаж на работе месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками метанием мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных спортивных упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4x40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м.). | требование инструкций. | Текущий |
| 2 | 03.09 | 03.09 | Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных спортивных упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4x40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м.). | демонстрация стартового разгона в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 3 | 04.09 | 04.09 | Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон. | 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. | демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 4 | 09.09 | 09.09 | Совершенствование техники финиширования. | 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. | демонстрировать финальное усиление в эстафетном беге. | Текущий |
| 5 | 10.09 | 10.09 | Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старта – бег 100 метров – на результат. | демонстрировать финальное усиление в эстафетном беге. | Зачет |
| 6 | 11.09 | 11.09 | Прыжок в длину способом «принувишись». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | Тестирование гибкости |
| 7 | 16.09 | 16.09 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Рациообразные прыжки и беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров. | демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 8 | 17.09 | 17.09 | Прыжок в длину на результат. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 1 – 13 шагов разбега – на результат. | корректировка техники прыжка с разбега. | Зачет |

| | | | | | | | |
|----|-------|--------------|--|---|-------------------------------------|------------------------|------------|
| 9 | 18.09 | 15.09 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Тестирование - челночный бег | «4» - 400 «3» - 350 | 370 340 |
| 10 | 23.09 | 25.09 | Метание гранаты из различных положений. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега. | демонстрировать финальное усилие. | Текущий | |
| 11 | 24.09 | 24.09 | Метание гранаты на дальность. | 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. | демонстрировать финальное усилие. | Зачет | |
| 12 | 25.09 | 25.09 | Бег по пересеченной местности. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | Тестирование бега на 1000 метров. | | |
| 13 | 30.09 | 30.09 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | демонстрировать физические кондиции | | |
| 14 | 01.10 | 01.10 | Преодоление горизонтальных препятствий. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Предоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | демонстрировать физические кондиции | Текущий | |
| 15 | 02.10 | 02.10 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | демонстрировать физические кондиции | | |
| 16 | 07.10 | 07.10 | Совершенствование бега в гору. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Тестирование прыжка в длину | | |
| 17 | 08.10 | 08.10 | Совершенствование беговых упражнений. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | демонстрировать физические кондиции | Текущий | |
| 18 | 09.10 | 09.10 | Бег 3000/2000 м. на результат | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | демонстрировать физические кондиции | Зачет | |
| 19 | 14.10 | 14.10 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гим- | Фронтальный опрос | Текущий | |

| | | | | | |
|----|-------|-------|--|--|---|
| | | | | | |
| 20 | 15.10 | 15.10 | Развитие силы. Вис согнувшись. | настика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 21 | 16.10 | 16.10 | Совершенствование поворотов в движении. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жердь; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 22 | 21.10 | 21.10 | Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонне по 4. | Построение в одну шеренгу, из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 23 | 22.10 | 22.10 | Совершенствование ОРУ с гантелями. | Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед. | Тестирование сгибания и разгибания рук |
| 24 | 23.10 | 23.10 | Совершенствование подъема переворотом. | Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъем ног утолком. Вис прогнувшись. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 25 | 28.10 | 28.10 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча – за головы (стоя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 26 | 29.10 | 28.10 | Совершенствование силовых качеств. | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 27 | 30.10 | 30.10 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8. | Построение в одну шеренгу, из одной колонны в четыре. Повороты налево, направо, кругом. | Тестирование брюшного пресса |
| 28 | 11.11 | 11.11 | Совершенствование ОРУ в движении. | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики | корректировка техники выполнения упражнений |
| 29 | 12.11 | 12.11 | Совершенствование силовых спортивных комплексов. | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юношеский) | корректировка техники выполнения упражнений |

| | | | | |
|--------------------------|-------|-------|---|--|
| | | | | |
| 30 | 13.11 | 13.11 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок через преграды. | ши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |
| 31 | 18.11 | 18.11 | Развитие координационных способностей. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полулежат, стойка на лопатках. |
| 32 | 19.11 | 19.11 | Кувырок назад из стойки на руках. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Пржки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |
| 33 | 20.11 | 20.11 | Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стояка на голове – юноши, стойка на лопатках-девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках. |
| 34 | 25.11 | 25.11 | Совершенствование ОРУ с гантелями. | ОРУ. Специальные упражнения с гантелями. |
| 35 | 26.11 | 26.11 | Комбинация из разученных элементов. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полуспагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |
| 36 | 27.11 | 27.11 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 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 : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. |
| Волейбол (11 «а») | | | | |
| 37 | 02.12 | 02.12 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей. | Инструстаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 38 | 03.12 | 03.12 | Совершенствование умения выпол- | Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации Дозировка Текущий |

| | | | | | |
|----|-------|-------|--|---|--|
| | | | нять различные виды подач. Комбинация из передвижений и остановок. | из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, крестным шагом, двойным шагом, бегом, скакком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. | индивидуальная |
| 39 | 04.12 | 04.12 | Совершенствование верхней передачи, прием мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после передачи, в прыжке. Развитие прыгучести. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 40 | 09.12 | 09.12 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Выполнить броски правой и левой рукой. Совершновать передачу мяча в движении в парах, броски мяча шагом в парах. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 41 | 10.12 | 10.12 | Учебная игра в волейбол. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 42 | 11.12 | 11.12 | Верхняя передача мяча в парах и шеренгах. | 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 передачи, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | корректировка техники выполнения упражнений |
| 43 | 16.12 | 16.12 | Совершенствование навыков игры в 3 касания. Передача мяча со сменой места. | 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 передачи, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |
| 44 | 17.12 | 17.12 | Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу. | 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. | демонстрировать технику. |
| 45 | 18.12 | 18.12 | Совершенствование нападения че- | ОРУ. Развитие координационных способностей. | корректировка |
| | | | | | Зачет |

| | | | | | | |
|----|-------|-------|---|---|---|-------------------------------------|
| | | | рез 3-ю зону. | | | |
| 46 | 23.12 | 23.12 | Совершенствование атакующего удара. | Варианты наносящего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2, 3 шага. | техники выполнения упражнений | м. д «5»-8 7 «4»-7 6 «3»- 5 4 |
| 47 | 24.12 | 24.12 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 48 | 25.12 | 25.12 | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах на нападающей и защищенной стойкой. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. | выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (передвижения в стойке, остановка и повороты) | текущий | |
| 49 | 30.12 | 30.12 | Закрепление техники передач двумя руками в движении | Техника передач двумя руками в движении; правильные передвижения с заданием, передачи и двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» | выполнять технические элементы. | текущий |
| 50 | 09.01 | 09.01 | Закрепление техники поворотов в движении | Техника поворотом в движении. Выполнять перемещение, передав во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине | выполнять технические элементы. | текущий |
| 51 | 13.01 | 13.01 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Комплекс упражнений в движении. 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). | тестирование ловли и передачи мяча на время | текущий |
| 52 | 14.01 | 14.01 | Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы. | Передача мяча сверху двумя руками из-за головы. Выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди | выполнять технические элементы. | текущий |

| | | | | | | |
|----|-------|--------------|--|---|---|---|
| 53 | 15.01 | 15.01 | Развитие двигательных качеств | Многосекоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. | выполнять упражнения | Текущий |
| 54 | 20.01 | 20.01 | Совершенствование ведения мяча шагом. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на скаку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 55 | 21.01 | 21.01 | Совершенствование ведения мяча бегом. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Медленный бег до 4 мин. с ведением баскетбольного мяча. | корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 56 | 22.01 | 22.01 | Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол. | Комплекс упражнений с мячами. Учебная игра по правилам 5х5 с выполнением заданий по защите и нападению. | выполнять упражнения | Текущий |
| 57 | 27.01 | 27.01 | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости. | Эстафеты для закрепления техники. Игра 5х5 по упрощенным правилам. | корректировка движений при ловле и передаче мяча | Зачет м д «5»-9,3 10,1 «4»-8,0 8,3 «3»- 7,1 7,7 |
| 58 | 28.01 | 28.01 | Совершенствование броска мяча. Учебная игра. | 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 с груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). | выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | Текущий |
| 59 | 29.01 | 29.01 | Совершенствование броска мяча в движении. 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. | корректировка техники ведения мяча. | Текущий |
| 60 | 03.02 | 03.02 | Совершенствование штрафного броска. | 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 | выполнять ведение мяча в движении. | Зачет м д «5»-8 7 «4»-7 6 «3»- 5 4 |
| 61 | 04.02 | 04.02 | Обучение тактике игры в нападении и защите. 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. | действовать в защите и нападении. | Текущий |
| 62 | 05.02 | 05.02 | Тактические действия. Совершенненство в защите и нападении. Игра в нападение | действовать в | Текущий | |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|--|--|-------------------------------------|
| | | | ствование тактики свободного нападения. | | |
| 63 | 10.02 | <u>10.02</u> | Совершенствование техники защиты – зонных действий. | через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. | защитите и нападении. |
| 64 | 11.02 | <u>11.02</u> | Обучение технике зонной системы защиты. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). | применять в игре защитные действия |
| 65 | 12.02 | <u>12.02</u> | Совершенствование координационных способностей. 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. | Тестирование – челночный бег 3х10 М |
| 66 | 17.02 | <u>17.02</u> | Совершенствование передач мяча в тройках. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восемька». | владеть мячом в игре баскетбол. |
| 67 | 18.02 | <u>18.02</u> | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости и направления. | Упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета с элементами передачи мяча на скорость и восьмёрка. | текущий |
| 68 | 19.02 | <u>19.02</u> | Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра. | Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Изменение направления после трех шагов. Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча (с передачей о стену на точность в одну сторону). | зачет |
| 69 | 25.02 | <u>25.02</u> | Совершенствование остановок в два шага. | Основные правила игры в баскетбол. Тактика, игры в нападении, в защите. Игра в баскетбол 5х5 по правилам. | применять в игре защитные действия |
| 70 | 26.02 | <u>26.02</u> | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. | Подтягивание на низкой перекладине. Медленный бег в череде с ходьбой до 5 мин. | текущий |
| 71 | 02.03 | <u>02.03</u> | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. | Техника передачи при встречном беге (совершенствование техники изученной в 8-9кл.). Избежание характерных ошибок при встречном беге. Повторить комплекс упражнений со скакалками | тестирование прыжки через скакалку |
| 72 | 03.03 | <u>03.03</u> | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. | Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.) Учебная игра. | текущий |

| | | | | | | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|--|---|--|---|
| 73 | 04.03 | 04.03 | 04.03 | 04.03 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвращающим действием на передачу. Учебная игра. | технику передач одной рукой с поворотом и отвращающим действием на передачу. Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центральным игроком, броски в движении, применять изучаемые приемы в учебной игре | владеть мячом в игре баскетбол. | Зачет М Д «5»-10 8 «4»-8 6 «3»- 6 5 |
| 74 | 10.03 | 10.03 | 10.03 | 10.03 | Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания). | Вис на перекладине. Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х5 с заданием. | владеть мячом в игре баскетбол. | Текущий |
| 75 | 11.03 | 11.03 | 11.03 | 11.03 | Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок. | Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х5 с заданием. | Тестирование броска мяча сбоку от щита | Текущий |
| 76 | 16.03 | 16.03 | 16.03 | 16.03 | Учебно-тренировочная игра с заданием. | Повторить ранее изученные способы перемещений, сток, остановок, передач, бросков мяча. Игра 5х5 по правилам. Повторить жесты судьи. | владеть мячом в игре баскетбол. | Учебная игра |
| 77 | 17.03 | 07.04 | 07.04 | 07.04 | Обучение финту передачи мяча из-за спины. | Техника передачи мяча левой и правой рукой. Техника удержания мяча. | владеть мячом в игре баскетбол. | Текущий |
| 78 | 18.03 | 07.04 | 07.04 | 07.04 | Преодоление горизонтальных преградий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных преградий шагом и прыжками в шаге. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. | демонстрировать физические кондиции | Текущий |
| 79 | 30.03 | 08.04 | 08.04 | 08.04 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10-15 минут. | корректировка техники бега | Текущий |
| 80 | 31.03 | 10.04 | 10.04 | 10.04 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | демонстрировать физические кондиции | Текущий |
| 81 | 01.04 | 14.04 | 14.04 | 14.04 | Переменный бег | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. | демонстрировать физические кондиции | Текущий |
| 82 | 06.04 | 15.04 | 15.04 | 15.04 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. | корректировка техники бега | Текущий |
| 83 | 07.04 | 15.04 | 15.04 | 15.04 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры. | корректировка техники бега | Зачет М Д «5»-9.20 10.10 «4»-10.0 11.40 «3»- 11.0 12.40 |
| 84 | 08.04 | 17.04 | 17.04 | 17.04 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных спиральных упражнений. Специальные беговые | демонстрировать стартовый разгон в беге на | Текущий |

| | | | | | |
|----|-------|-------|---|---|--|
| | | | | | |
| 85 | 13.04 | 21.04 | Совершенствование высокого старта. | уражения. 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. | короткие дистанции |
| 86 | 14.04 | 22.04 | Совершенствование низкого старта. | 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. | демонстрировать технику низкого старта |
| 87 | 15.04 | 24.04 | Совершенствование финального усилия. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 40 – 60 метров. | Текущий |
| 88 | 20.04 | 24.04 | Эстафетный бег | Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | демонстрировать финальное усиление в эстафетном беге. |
| 89 | 21.04 | 24.04 | Развитие скоростных способностей. | 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. | Зачет М д 16,5 «4»-14,9 17.0 «5»-14,5 «3»- 15,5 17.8 |
| 90 | 22.04 | 05.05 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 91 | 27.04 | 06.05 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров. | Тестирование прыжков в длину |
| 92 | 28.04 | 08.05 | Совершенствование метания мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | демонстрировать финальное усиление. |
| 93 | 29.04 | 12.05 | Совершенствование метания мяча в цель. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа |
| 94 | 05.05 | 13.05 | Совершенствование метания гранаты на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с дальностью. | Зачет М д |

| | | | | | |
|-----|-------|--------------|--|--|---|
| | | | 4 – 5 шагов разбега на дальность | для замаха. | «5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11 |
| 95 | 06.05 | 15.05 | Метание гранат из различных положений. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега. | демонстрировать финальное усиление. |
| 96 | 11.05 | 19.05 | Развитие силовых и координационных способностей. | 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. | демонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 97 | 12.05 | 19.05 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | корректировка техники прыжка с разбега. |
| 98 | 13.05 | 20. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | ОРУ . Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | корректировка техники прыжка с разбега. |
| 99 | 18.05 | 21.05 | Прыжок в длину с места. | Бег в медленном темпе, прыжок в длину с места. | Тестирование гибкости |
| 100 | 19.05 | 26.05 | Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» | Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. КУ – бег 30м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | корректировка техники прыжка с разбега. |
| 101 | 20.05 | 27.05 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развивать быстроту (бег на 100м). | корректировка техники прыжка с разбега. |
| 102 | 25.05 | 29.05 | Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | корректировка техники бега, демонстрировать физические кондиции |

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ

Оценка успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценивание способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценивание уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из приведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учебно-методические средства

- Физическая культура 10 класс. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2009 г.
- Физическая культура. 10 класс: поурочные планы. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель 2004 г.
- Поурочные разработки по физической культуре 10-11 классы. В.И.Ковалько. М.: ВАКО, 2012г.
- Физическая культура 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. А.Н.Каинов.- Волгоград: Учитель 2009 г.
- Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). О.В.Белоножкина и др.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
- Справочник учителя физической культуры. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель 2008 г.
- 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

Литература для учащихся

- Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России.- 15 изд., В.С.Родиченко и др. М.: Физкультура и Спорт, 2005 г.
- Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для олимпийского образования/В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России .- 23 изд., М.: Советский спорт, 2011 г.
- Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с