

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана  
«Средняя общеобразовательная школа №19»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 класс

Составитель:  
Белокопытов С.И.,  
учитель физкультуры

2016 г.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ МО и Н РФ от 05.03.2004 г. № 1089) и является структурным компонентом Основной образовательной программы МБОУ «СОШ№19» на 2016 – 2017 учебный год, с учётом примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 г. № 03 – 1263)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

#### **Учащиеся должны знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **Учащиеся должны уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации),
- технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

## 2. Содержание учебного предмета «Физкультура»

| № раздела | Содержательные линии                | Содержание  |
|-----------|-------------------------------------|---|
| 1         | Основы знаний о физической культуре | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.  |
| 2         | Спортивные игры волейбол            | <p>Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> |
| 3         | Гимнастика с элементами акробатики  | <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p>   |

|   |                 |   |
|---|-----------------|---|
| 4 | Легкая атлетика | <p>Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>  |
| 5 | Баскетбол       | <p>Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> |

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

| <b>Физические способности</b> | <b>Физические упражнения</b>                           | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------|
| Скоростные                    | Бег 100 м/с  | 13,8            | 15,5           |
| Силовые                       | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 14              |                |
|                               | Подтягивание на низкой перекладине                     |                 | 15             |
|                               | Прыжок со скакалкой за 30 с                            | 65              | 80             |
|                               | Прыжок в длину с места, см                             | 220             | 200            |

|                   |                    |       |       |
|-------------------|--------------------|-------|-------|
| К<br>ВЫНОСЛИВОСТИ | Бег 3000 м, мин, с | 14.30 | 15.30 |
|                   |                    |       |       |

### 3. Тематическое планирование

| №  | Раздел          | Количество часов |
|----|-----------------|------------------|
| 1. | Основы знаний   | 1ч               |
| 2. | Лёгкая атлетика | 52ч              |
| 3. | Баскетбол       | 15ч              |
| 4. | Гимнастика      | 12ч              |
| 5. | Волейбол        | 15ч              |
|    | <b>Итого</b>    | <b>99ч</b>       |

**Календарно – тематическое планирование 10 класс – 3 часа (юноши)**

| <b>№ урока</b> | <b>дата</b>  | <b>Тема урока</b>   | <b>Тип урока</b>  | <b>Виды деятельности</b>   | <b>Цели, ЗУН обучающихся</b>                         | <b>Д/З.</b> | <b>примечание</b> |
|----------------|--------------|---|-------------------|--|--|-------------|-------------------|
| 1.             | 3.09         | <b><u>И четверть</u></b><br><b><u>Основы знаний</u></b><br>Инструктаж по охране труда.<br><br><b><u>1ч.</u></b> | Вводный           | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании   | Знать требования инструкций.<br><br>Устный опрос     |             |                   |
| 2 -<br>3       | 8.09<br>8.09 | <b><u>Легкая атлетика</u></b><br><br><b><u>Спринтерский бег 9ч.</u></b>   | совершенствование | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по | Уметь демонстрировать<br><br>Стартовый разгон в беге |             |                   |

|          |                |  |  |                   |  |  |  |  |
|----------|----------------|--|--|-------------------|--|--|--|--|
|          |                |  | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон<br>Т.Б. – по Л/А |                   | 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | на короткие дистанции<br>текущий                                     |  |  |
| 4<br>- 5 | 10.09<br>15.09 |  | Высокий и низкий старт.  | совершенствование | 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.    | Уметь демонстрировать технику низкого старта<br>текущий              |  |  |
| 6 -<br>7 | 15.09<br>17.09 |  | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег                                    | комплексный       | 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. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.<br>текущий |  |  |

|     |       |  |  |                   |  |  |  |  |
|-----|-------|--|--|-------------------|--|--|--|--|
|     |       |  |  |                   |  |  |  |  |
| 8   | 22.09 |  | Развитие скоростных способностей.                                | совершенствование | 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.  | «5» - 13,8;<br>«4» - 14,5;<br>«3» - 15,5                                     |  |  |
| 9.  | 22.09 |  | Развитие скоростной выносливости                                 | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.   | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). текущий |  |  |
| 10. | 24.10 |  | <b><u>Метание 3ч.</u></b><br>Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. текущий                     |  |  |



|       |                |  |  |                   |   |   |  |  |
|-------|----------------|--|--|-------------------|---|---|--|--|
|       |                |  |  |                   |   |   |  |  |
| 11    | 29.09          |  | Метание гранаты на дальность.  | комплексный       | 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.   | Уметь демонстрировать финальное усилие. текущий               |  |  |
| 12.   | 29.09          |  | Метание гранаты на дальность.  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.  |   |  |  |
| 13-14 | 01.10<br>06.10 |  | <b><u>Прыжки 4ч.</u></b><br>Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенствование | 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. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. текущий |  |  |
| 15.   | 06.10          |  | Прыжок в длину с   | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые   | Корректировка   |  |  |

|        |                |  |  |                   |   |  |  |  |
|--------|----------------|--|--|-------------------|---|--|--|--|
|        |                |  | разбега.   |                   | упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.   | техники прыжка с разбега.<br>текущий             |  |  |
| 16.    | 08.10          |  | Прыжок в длину с разбега.  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | «5» - 420;<br>«4» - 400;<br>«3» - 380.           |  |  |
| 17-18. | 13.10<br>13.10 |  | <u>Длительный бег</u><br><br><b>10ч.</b><br><br>Развитие выносливости. | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.   | Корректировка техники бега                       |  |  |
| 19-20  | 15.11<br>20.11 |  | Развитие силовой выносливости  | Совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров.<br><br>текущий |  |  |

|            |                |  |   |                   |  |  |  |  |
|------------|----------------|--|---|-------------------|--|--|--|--|
| 21-<br>22  | 20.11<br>22.11 |  | Преодоление горизонтальных препятствий            | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.                                  | Уметь демонстрировать физические кондиции текущий      |  |  |
| 23 -<br>24 | 27.10<br>27.10 |  | Переменный бег                                    | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогококи. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции текущий      |  |  |
| 25         | 29.10          |  | Гладкий бег                                       | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.   | «5» - 14.30;<br>«4» - 15,00;<br>«3» - 15,30<br>текущий |  |  |
| 26         | 10.11          |  | <b><u>II четверть</u></b><br>Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции              |  |  |

|      |              |  |   |                   |   |   |  |  |
|------|--------------|--|---|-------------------|---|---|--|--|
|      |              |  |   |                   |   | текущий   |  |  |
| 27   | <u>10.11</u> |  | Кроссовая подготовка  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции<br>текущий  |  |  |
| 28 - | 12.11        |  | <b><u>Баскетбол 19ч.</u></b><br><b>Т/Б по Баскетболу</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)<br>текущий |  |  |
| 29   | 17.11        |  | Ловля и передача  | совершенствование | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты  | Уметь выполнять   |  |  |

|            |                |  |                        |                       |  |  |  |  |
|------------|----------------|--|------------------------|-----------------------|--|--|--|--|
| 30 -<br>31 | 17.11<br>19.11 |  | мяча.                  | ание                  | ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | различные варианты передачи мяча<br><br>текущий                  |  |  |
| 32-<br>33  | 24.11<br>24.11 |  | Ведение мяча           | совершенствов<br>ание | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.<br><br>текущий |  |  |
| 34-<br>35  | 26.11<br>01.12 |  | Бросок мяча в движении | совершенствов<br>ание | 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  | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке  |  |  |

|      |       |  |                         |                   |  |   |  |  |
|------|-------|--|-------------------------|-------------------|--|---|--|--|
|      |       |  |                         |                   | руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке..<br>Учебная игра   | текущий   |  |  |
| 36-  | 03.12 |  | Бросок мяча в движении. | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча.<br><br>текущий      |  |  |
| 37   | 08.12 |  | Штрафной бросок.        | комплексный       | 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                                       | Уметь выполнять ведение мяча в движении.<br><br>текущий |  |  |
| 38-  | 08.12 |  |                         |                   |  |   |  |  |
| 39   | 10.12 |  | Тактика игры            | комплексный       | 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.  |   |  |  |
| 40 - | 15.12 |  |                         |                   |  |   |  |  |

|     |       |   |   |                    |  |   |  |  |  |  |  |  |
|-----|-------|---|---|--------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 41  | 17.12 |   | Техника защитных действий.                                    | комплексный        | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия      |  |  |  |  |  |  |
| 42- | 22.12 |   |   |                    |  |   |  |  |  |  |  |  |
| 43  | 22.12 |   | Зонная система защиты.  | комплексный        | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. текущий |  |  |  |  |  |  |
| 44  | 24.12 | Развитие кондиционных и координационных способностей. |   | совершенствов ание | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. текущий |  |  |  |  |  |  |
| 45  | 29.12 |   |   |                    |  |   |  |  |  |  |  |  |
| 46  | 29.12 |   |   |                    |  |   |  |  |  |  |  |  |
| 47  | 14.01 |   | <b><u>III четверть</u></b><br><b><u>Т/Б по гимнастике</u></b> | совершенствов ание | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и   | Фронтальный опрос текущий                     |  |  |  |  |  |  |

|            |                |  |   |                   |  |  |  |  |
|------------|----------------|--|---|-------------------|--|--|--|--|
|            |                |  | <u>Гимнастика 12ч.</u><br>СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. |                   | прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой .  |  |  |  |
| 48 -<br>49 | 19.01<br>19.01 |  | Акробатические упражнения   | комплексный       | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 50-<br>51  | 21.01<br>26.01 |  | Развитие гибкости   | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.                      | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..         |  |  |
| 52-        | 26.01          |  | Упражнения в  | комплексный       | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  | Корректировка  |  |  |



|       |                |  |  |             |  |  |  |  |
|-------|----------------|--|--|-------------|--|--|--|--|
| 53    | 28.01          |  | висе                                     |             | Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.   | техники выполнения упражнений текущий                  |  |  |
| 54    | 02.02          |  | Развитие силовых способностей            | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений текущий    |  |  |
| 55-56 | 02.02<br>04.02 |  | Развитие координационных способностей    | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.   | текущий  |  |  |
| 57-58 | 09.02<br>09.02 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | 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                               | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка |  |  |

|            |                |  |  |                   |   |                                     |  |  |
|------------|----------------|--|--|-------------------|---|-------------------------------------|--|--|
|            |                |  |  |                   | руками на гимнастическую скамейку.  | индивидуальная<br>текущий           |  |  |
| 59 -<br>60 | 11.02<br>16.02 |  | <b><u>Волейбол 15ч.</u></b><br><b>Т/Б по</b><br><b>Волейболу</b><br><br>Стойки и<br>передвижения,<br>повороты,<br>остановки. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная<br>текущий |  |  |

|            |                |  |                         |             |  |  |  |  |
|------------|----------------|--|-------------------------|-------------|--|--|--|--|
| 61 -<br>62 | 18.02<br>25.02 |  | Прием и передача мяча.  | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.   | Корректировка техники выполнения упражнений текущий                                |  |  |
| 63 -<br>64 | 02.03<br>02.03 |  | Прием мяча после подачи | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальна<br>ятекущий |  |  |
| 65<br>66   | 04.03<br>09.03 |  | Подача мяча.            | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания..   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальна             |  |  |

|             |                |  |                            |                   |   |   |  |  |
|-------------|----------------|--|----------------------------|-------------------|---|---|--|--|
|             |                |  |                            |                   | Учебная игра.   | я<br>текущий                                |  |  |
| 67 -<br>68  | 09.03<br>09.03 |  | Нападающий удар.           | совершенствование | 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. | Уметь демонстрировать технику.<br>текущий   |  |  |
| 69 -<br>70  | 11.03<br>16.03 |  | Техника защитных действий. | комплексный       | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 71 -<br>72- | 16.03<br>16.03 |  | Тактика игры.              | комплексный       | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя  | Корректировка техники выполнения            |  |  |

|           |                |  |   |                   |  |  |  |  |
|-----------|----------------|--|---|-------------------|--|--|--|--|
| 73        | 18.03          |  |   |                   | подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | упражнений   |  |  |
| 74        | 1.04           |  | IV четверть<br><u>Легкая атлетика</u><br><u>Т.Б. по Л/А</u><br><u>Длительный бег</u><br><u>10ч.</u><br>Преодоление горизонтальных препятствий | совершенствование | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.   | Уметь демонстрировать физические кондиции<br><br>текущий |  |  |
| 75-<br>76 | 06.04<br>06.04 |  | Развитие выносливости.  | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.  | Корректировка техники бега                               |  |  |

|            |                |  |                                  |                       |   |   |  |  |
|------------|----------------|--|----------------------------------|-----------------------|---|---|--|--|
|            |                |  |                                  |                       |   |   |  |  |
| 77-<br>78  | 8.04<br>13.04  |  | Переменный бег                   | совершенствов<br>ание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.                            | Уметь демонстрирова<br>ть физические<br>кондиции<br>текущий |  |  |
| 79-<br>80  | 13.04<br>15.04 |  | Кроссовая<br>подготовка          | совершенствов<br>ание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.  | Уметь демонстрирова<br>ть физические<br>кондиции<br>текущий |  |  |
| 81 -<br>82 | 20.04<br>20.04 |  | Развитие силовой<br>выносливости | комплексный           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | текущий   |  |  |
| 83         | 22.04          |  | Гладкий бег                      | Совершенствов         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые   | «5» - 14.30;  |  |  |

|            |                |  |  |                   |  |   |  |  |
|------------|----------------|--|--|-------------------|--|---|--|--|
|            |                |  |  | ание              | упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.  | «4» - 15,00;<br>«3» - 15,30<br>текущий  |  |  |
| 84 -<br>85 | 27.04<br>27.04 |  | <b><u>Спринтерский бег 8ч.</u></b><br><br>Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | совершенствование | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать<br><br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции<br><br>текущий |  |  |
| 86 -<br>87 | 29.04<br>04.05 |  | Высокий и низкий старт.  | совершенствование | 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.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта  |  |  |
| 88 -<br>89 | 04.05<br>06.05 |  | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег  | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей   | Уметь демонстрировать финальное усилие в  |  |  |

|       |                |  |  |                   |  |  |  |  |
|-------|----------------|--|--|-------------------|--|--|--|--|
|       |                |  |  |                   | эстафетной палочки.  | эстафетном беге.   |  |  |
| 90    | 11.05          |  | Развитие скоростных способностей.                                | совершенствование | 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.  | «5» -13,8;<br>«4» - 14,5;<br>«3» - 15,5                              |  |  |
| 91    | 11.05          |  | Развитие скоростной выносливости                                 | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.   | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
| 92-93 | 13.05<br>18.05 |  | <b><u>Метание 4ч.</u></b><br>Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     |  |  |



|       |                |  |   |                   |   |   |  |  |
|-------|----------------|--|---|-------------------|---|---|--|--|
| 94    | <u>18.05</u>   |  | Метание гранаты на дальность.   | комплексный       | 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.   | Уметь демонстрировать финальное усилие. текущий       |  |  |
| 95    | 20.05          |  | Метание гранаты на дальность.   | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |   |  |  |
| 96-97 | 25.05<br>25.05 |  | <b><u>Развитие силовых и координационных способностей.</u></b><br><br><b><u>5ч.</u></b> | Совершенствование | 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. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |
| 98    | 26.05          |  | Развитие силовых и координационных  | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через  | Уметь демонстрировать технику                         |  |  |

|     |       |  |                              |                       |  |  |  |  |
|-----|-------|--|------------------------------|-----------------------|--|--|--|--|
|     |       |  | способностей                 | ание                  | препятствие (с 5 -7 беговых шагов),<br>установленное у места приземления, с целью<br>отработки движения ног вперед. Двойной и<br>тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8<br>прыжков. | прыжка в<br>длину с места.                       |  |  |
| 99  | 27.05 |  | Прыжок в длину с<br>разбега. | комплексный           | ОРУ в движении. Специальные беговые<br>упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов<br>разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на<br>результат.   | Корректировка<br>техники<br>прыжка с<br>разбега. |  |  |
| 100 | 30.05 |  | Прыжок в длину с<br>разбега. | Совершенствов<br>ание | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ.<br>Медленный бег с изменением направления по<br>сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега<br>– на результат.                              | «5» - 420;<br>«4» - 400;<br>«3» - 380.           |  |  |



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Учебник:

- Физическая культура 10-11 классы/ под ред. Г.И. Мейсона - М.: Просвещение,2005.

Методические пособия для учителя:

- Настольная книга учителя физической культуры/под ред.Л.Б. Кофмана.- М.,2001.

Методика преподавание гимнастики в школе.- М.,2000.

- Легкая атлетика в школе/ под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодицкого.- М.,1998.

Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. О.Листов. – М., 2001

- Журнал «Физическая культура в школе»

Информационно-компьютерная поддержка:

- «Энциклопедия спорта» ООО «Бизнессофт», Россия, 2007.

Календарно-тематическое планирование рассчитано: на 3 часа в неделю,102 часа в год.