

Администрация Шумихинского района
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
г. Шумиха Курганская область

«Рассмотрено»
На заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР 
/В.А. Жихарева
от «31» августа 2020г.

«Утверждено»
Директор МКОУ «СОШ № 1»

/И.И. Вепрева
От «31» августа 2020г.

Рабочая программа по
физической культуре
10 класс

Составитель: Клещева Н.И., учитель физической культуры
первой квалификационной категории муниципального казенного
общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа
№1" города Шумихи Курганской области

г. Шумиха
2020г

Администрация Шумихинского района
муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
г. Шумихи Курганской области

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
НМР _____
/В.А. Жихарева
от «31» августа 2020г.

«Утверждено»
Директор МКОУ СОШ №1

/Л.В. Вепрева
от «31»августа 2020г.

**Рабочая программа
по физической культуре
10 класс**

Составитель: Клещева Н.И. , учитель физической культуры первой
квалификационной категории муниципального казенного
общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная
школа №1" города Шумихи Курганской области

г. Шумиха
2020г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2007 год.

Содержание программы направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Целью физического воспитания в школе 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 (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый**

компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Формы организации образовательного процесса:

1.Очные:

- классно - урочная
- лекции, презентации, зачеты, круглый стол, игровая форма

2. Дистанционные:

- **Zoom** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **Moodle** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube** ([ссылка](#)).

Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты «**Российской электронной школы**» ([ссылка](#)) и «**Московской электронной школы**» ([ссылка](#)).

Также один из вариантов выполнения задания – ответ на вопрос в мессенджерах «ВК»; **WhatsApp**; **Viber**.

Дистанционный урок предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом уроке необходима гимнастика для глаз, для которой предложены разные упражнения. Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря (<https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q>).

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д. (<https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>).

Для формирования мышечного корсета (<https://yadi.sk/i/SSuj0CcOjAmLDQ>) .

Суставная гимнастика (<https://yadi.sk/i/-Q-avk2LpgtDuQ>) .

Во время работы можно использовать:

- Учебные презентации, кроссворды, ребусы, мультимедиа и т.п.;
- Консультирование учеников по Email-почте, обмен материалами;
- на форуме, где выкладываются ссылки, теоретический материал, задаются вопросы, организуется дискуссия и т. д.

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 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 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 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, разновидности бега	43	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	1) Соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования; 2) Выполнять строевые упражнения (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения; 3) Совершенствовать особенности методики занятий с младшими школьниками; 4) Объяснять правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.
3	Волейбол	Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры	11	1) Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола; 2) Излагать терминологию волейбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия; 3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. 4) Соблюдать правила соревнований по волейболу.
4	Баскетбол	Различные виды передач и ведения мяча, разновидности	31	1) Соблюдать правила безопасности на уроках баскетбола; 2) Объяснять терминологию

		бросков мяча в корзину, техника и тактика игры		баскетбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия; 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

№ урок а п/п	№ урока по раздел у	Дата		Тема урока	Содержание урока (основные понятия)	Компетенции учащихся (предметные)	Вид контроля за уровнем усвоенного	Домашн ее задание
		По плану	Факти - чески					
I полугодие								
Легкая атлетика(18ч)								
1	1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	требование инструкций.	Текущий	
2	2			Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых 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).	демонстрация стартового разгона в беге на короткие дистанции	Текущий	
3	3			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.	демонстрирова ть технику низкого старта	Текущий	

4	4			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 усилие в эстафетном беге.	Текущий	
5	5			Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Зачет м д «5» - 14,5; 16,5 «4» - 14,9; 17,0 «3» - 15,5 17,8	
6	6			Прыжок в длину способом «прогнувшись».	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	7			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.	демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	
8	8			Прыжок в длину на результат.	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.	Зачет м д «5» - 440 390 «4» - 400 370	

							«3» - 350 340	
9	9			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.	демонстрирова ть финальное усилие.	Текущий	
10	10			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.		Тестирование - челночный бег	
11	11			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.	демонстрирова ть финальное усилие.	Зачет м д «5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11	
12	12			Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Тестирование бега на 1000 м.	
13	13			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.		Тестирование бега на 1000 метров.	
14	14			Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных	демонстрирова ть физические	Текущий	

					препятствий шагом и прыжками в шаге.	кондиции		
15	15			Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
16	16			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	17			Совершенствование беговых упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
18	18			Бег 3000/2000 м. на результат	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-15 10.10 «4»-16 11.40 «3»- 17 12.40	
19	1			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики.	Фронтальный опрос	Текущий	

20	2			Развитие силы. Вис согнувшись.	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 жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
21	3			Совершенствование поворотов в движении.	ОРУ. Прыжки на 360°, бег спиной вперед.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
22	4			Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4.	Построение в одну шеренгу, из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
23	5			Совершенствование ОРУ с гантелями.	Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед.		Тестирование сгибания и разгибания рук	
24	6			Совершенствование подъема переворотом.	Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъем ног углом. Вис прогнувшись.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
25	7			Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет м д «5»-12 19	

							«4»-10 17 «3»-7 15	
26	8			Совершенствование силовых качеств.	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Тестирование брюшного пресса	
27	9			Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8.	Построение в одну шеренгу, из одной колонны в четыре. Повороты налево, направо, кругом.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
28	10			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	Текущий	
29	11			Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
30	12			Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
31	13			Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со		Тестирование гибкости	

					скалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			
32	14			Кувырок назад из стойки на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
33	15			Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стока на голове – юноши, стойка на лопатках - девушки.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
34	16			Совершенствование ОРУ с гантелями.	ОРУ. Специальные упражнения с гантелями.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
35	17			Комбинация из разученных элементов.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полупагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет Техника выполнения	
36	18			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	корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальна я	Текущий	

					см.) прыжок боком.			
37	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Текущий	
38	2			Совершенствование умения выполнять различные виды подач. Комбинация из передвижений и остановок.	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 индивидуальна я	Текущий	
39	3			Совершенствование верхней передачи, приема 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 перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
40	4			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Выполнять броски правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах, броски мяча шагом в парах.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет м д «5»-12 10 «4»-9 9 «3»- 7 6	
41	5			Учебная игра в волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	корректировка техники выполнения	Текущий	

						упражнений		
42	6			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 перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		Тестирование подачи мяча через сетку	
43	7			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 перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальна я	Текущий	
44	8			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.	Текущий	
45	9			Совершенствование нападения через 3-ю зону.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в	корректировка техники выполнения	Зачет	

					прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	упражнений	м д «5»-8 7 «4»-7 6 «3»- 5 4	
46	10			Совершенствование атакующего удара.	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	
47	11			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	корректировка техники выполнения упражнений	Учебная игра	
48	1			Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки.	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.	выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка и повороты)	Текущий	
49	2			Закрепление техники передач двумя руками в движении	Техника передач двумя руками в движении; правила игры. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места;	выполнять технические элементы.	Текущий	

					применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»			
50	3			Закрепление техники поворотам в движении	Техника поворотам в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	выполнять технические элементы.	Текущий	
51	4			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 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	
52	5			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	6			Развитие двигательных качеств	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	выполнять упражнения	Текущий	
54	7			Совершенствование ведения мяча шагом.	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	корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	

					сниженным отскоком).			
55	8			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	9			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	10			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	11			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 от 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	12			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	корректировка техники ведения мяча.	Текущий	

					от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.			
60	13			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	14			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	15			Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения.	Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	действовать в защите и нападении.	Текущий	
63	16			Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	действовать в защите и нападении.	Текущий	
64	17			Совершенствование техники защитных действий.	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,	применять в игре защитные действия	Учебная игра.	

					накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).			
65	18			Обучение технике зонной системы защиты.	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	19			Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
67	20			Совершенствование передач мяча в тройках.	Упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета с элементами ведения передачи мяча на скорость и правильность выполнения.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
68	21			Совершенствование ведений мяча с изменением скорости и направления.	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).	применять в игре защитные действия	Зачет м д «5»-7,3 8,4 «4»-7,7 8,7 «3»- 8,2 9,7	
69	22			Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра.	Основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите. Игра в баскетбол 5х5 по правилам.	применять в игре защитные действия	Текущий	
70	23			Совершенствование остановок в два шага.	Подтягивание на низкой перекладине. Медленный бег в черед с ходьбой до 5 мин.	применять в игре защитные действия	Текущий	

71	24			Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	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	25			Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	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.)	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
73	26			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.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
74	27			Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра.	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым 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	
75	28			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 5х 5 с заданием.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
76	29			Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок.	Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и		Тестирование броска мяча	

					правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием.		сбоку от щита	
77	30			Учебно-тренировочная игра с заданием.	Повторить ранее изученные способы перемещений, стоек, остановок, передач, бросков мяча. Игра 5х 5 по правилам. Повторить жесты судьи.	владеть мячом в игре баскетбол.	Учебная игра	
78	31			Обучение финту передачи мяча из-за спины.	Техника передачи мяча левой и правой рукой. Техника удержания мяча.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
79	1			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
80	2			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	корректировка техники бега	Текущий	
81	3			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
82	4			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
83	5			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы	корректировка	Текущий	

					препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	техники бега		
84	6			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	
85	7			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
86	8			Совершенствование высокого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
87	9			Совершенствование низкого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий	

88	10			Совершенствование финального усилия.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
89	11			Эстафетный бег	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
90	12			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.	демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-14,5 16,5 «4»-14,9 17.0 «3»- 15,5 17.8	
91	13			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).	Текущий	
92	14			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	

93	15			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 усилие.	Текущий	
94	16			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	
95	17			Совершенствование метания гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	демонстрировать отведение руки для замаха.	Зачет м д «5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11	
96	18			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	
97	19			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	демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	

					прыжков.			
98	20			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.	Текущий	
99	21			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.	Зачет м д «5» - 440 390 «4» - 400 370 «3» - 350 340	
100	22			Прыжок в длину с места.	Бег в медленном темпе, прыжок в длину с места.		Тестирование гибкости	
101	23			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.	Текущий	
102	24			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.	Текущий	
103	25			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	корректировка техники бега, демонстрировать физические	Зачет м д «5»-14,5 16,5	

					равномерном темпе до 20 минут.	кондиции	«4»-14,9 17.0 «3»- 15,5 17.8	
--	--	--	--	--	--------------------------------	----------	---------------------------------	--

Контрольные параметры оценки достижения ГОС по физической культуре, класс 10

Четверть	1-е полугодие	2-е полугодие	ИТОГО
Формы контроля			
Тест	9	7	16
Зачет	8	9	17
Учебная игра	1	1	2

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 содержатся 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 вышеприведенных 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