

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Учитель: Вангаев Сергей Геннадьевич

Количество часов

Всего 105 часов, в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков 1, зачетов 4 , тестов 4

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре
2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).
3. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 9-11кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.
4. *Лях, В. И.* Физическая культура. 9-11кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва:Академия, 2006. - 528с. - (Высшее профессиональное образование)

Данная рабочая программа по физической культуре 10 класса составлена на основании следующих документов:

- Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016 – 2017 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2016 года).

Требования к уровню подготовки выпускника 10 класса

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья . Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно- силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные

мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини- футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№ п-п	Тема урока	Виды деятельности	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика (11 ч)				
1	Спринтерский бег.	НИЗКИЙ старт! (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. инструктаж по ТБ.	1.09	
2	Низкий старт (30 м).	Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	5.09	
3	Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	7.09	

4	Эстафетный бег.	Низкий старт .Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. в	8.09	
5	Бег (100 м).	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	12.09	
6	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	14.09	
7	Челночный бег.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину.	15.09	
8	Зачет по теме: прыжок в длину	Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09	

9	Метание гранаты.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09	
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию.	22.09	
11	Метание гранаты на дальность	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию.	26.09	
Баскетбол(16ч).				
12	Совершенствование перемещений .	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв . Учебная игра.	28.09	
13	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв	29.09	

14	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. со сменой места, с сопротивлением.	3.10	
15	Передача мяча в движении.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .). Учебная игра.	5.10	
16	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	6.10	
17	Сочетание приемов: ведение, бросок.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	10.10	
18	Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1)	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	12.10	

19	Ведение мяча с сопротивлением.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	13.10	
20	Совершенствование перемещений и остановок .	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	17.10	
21	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	19.10	
22	Нападение против личной защиты.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	20.10	
23	Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	24.10	

24	Нападение против личной защиты.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	26.10	
25	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	Совершенствование перемещений и остановок игрока. ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча. покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	27.10	
26	Индивидуальные действия в защите	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	7.10	
27	Нападение через центрального.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	9.11	

28	Ведение мяча с сопротивлением.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	10.11	
Гимнастика (21 ч)				
29	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	14.11	
30	Повороты в движении.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	16.11	
31	Перестроение из колонны по одному по четыре.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	17.11	
32	Подъем разгибом.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	21.11	

33	Лазание по канату в два приема на скорость.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на перекладине.	23.11	
34	Подтягивания на перекладине.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость	24.11	
35	Развитие силы.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	28.11	
36	Подтягивания на перекладине.	Развитие физических качеств	30.11	
37	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1.12	
38	Повороты в движении.	Повороты в движении	5.12	

39	Зачет по теме: подтягивание из виса лежа.	Зачет	7.12	
40	Акробатические упражнения.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове. Развитие координационных способностей	8.12	
41	Длинный кувырок вперед.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.	12.12	
42	Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.	14.12	
43	Стойка на голове и руках.	ОРУ с гантелями. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.	15.12	
44	Прыжок через коня	Прыжок через коня.	19.12	

45	Прыжок в глубину.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	21.12	
46	Развитие координационных способностей.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня.	22.12	
47	Прыжок через коня.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках,	9.01	
48	Выполнение комбинаций упражнений.	Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад.	11.01	
49	Поднимание туловища из исходного положения лежа за 30 секунд.	Поднимание туловища из исходного положения лежа за 30 секунд.	12.01	

Лыжная подготовка (18 ч)

50	Техника лыжных ходов	Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции .	16.01	
51	Коньковый ход	.Повторение. по совершенствованию и закреплению навыков .	18.01	
52	Попеременный четырехшажный ход.	Повторение. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.01	
53	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Попеременный четырехшажный ход	23.01	
54	Преодоление подъемов и препятствий.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	25.01	
55	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	26.01	

	(юноши)	ЛЫЖНИ .		
57	Прохождение дистанции 4 км (юноши) 5км (дев).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	1.02	
58	Повороты упором.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	2.02	
59	Переход с попеременным ходом на одновременные .	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	6.02	
60	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (дев).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	8.02	

		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	9.02	
62	Спуски	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	13.02	
63	Торможения	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	15.02	
64	Коньковый ход.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	16.02	
65	Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	20.02	
66	Лыжные ходы.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	22.02	
67	Бег на результат (3000 м).зачет.по теме прохождение дистанции 3000 м.	Зачет	23.02	
Баскетбол(5ч).				

68	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.02	
69	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1.03	

70	Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	2.03	
71	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	6.03	

72	Нападение через центрального.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	8.03	
Волейбол(21ч).				
73	Стойки и передвижения игроков	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	9.03	
74	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	13.03	
75	Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.03	

76	Прямой нападающий удар.	Развитие скоростно-силовых качеств.	16.03	
77	Прямой нападающий удар в тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	29.03	
78	Развитие скоростно-силовых качеств.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	30.03	
79	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	3.04	

80	Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	5.04	
81	Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств	6.04	
82	Сочетание приемов	Стойки и передвижения игроков.: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	10.04	
83	Прямой нападающий удар .	Развитие скоростно-силовых качеств	12.04	
84	Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств	13.04	

85	Стойки и передвижения игроков.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	17.04	
86	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Развитие скоростно-силовых качеств	19.04	
87	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Развитие скоростно-силовых качеств	20.04	
88	Плавание. Влияние плавания на организм человека.	Знать: теорию о влиянии плавания на организм человека.	24.04	

89	Плавание как средство закаливания и укрепления здоровья.	Знать: теорию о влиянии плавания на организм человека.	26.04	
90	Мини футбол .Передача мяча.	Развитие координационных способностей.	27.04	
91	Ведение и остановка мяча.	Развитие координационных способностей.	1.05	
92	Игра головой.	Развитие координационных способностей.	3.05.	
93	Игра против соперника.	Развитие координационных способностей.	4.05	
94	Борьба .Передвижение в стойке.	Развитие координационных способностей.	8.05	

95	Захваты Освобождение от захвата.	Развитие координационных способностей.	10.05	
96	Приемы борьбы за выгодное положение.	Развитие координационных способностей.	11.05	
97	Борьба за предмет.	Развитие координационных способностей.	15.05	
98	Упражнение на координацию	Развитие координационных способностей.	17.05	
Легкая атлетика (5 ч)				
99	Спринтерский бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.05	
100	Итоговая промежуточная аттестация	Зачет. Бег на результат 100 м ,прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа.	22.05	

101	Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	24.05	
102	Зачет по теме : Челночный бег.	Зачет	25.05	
103	Прыжок в длину	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	29.05	

104	Прыжок в длину совершенствование	Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	31.05	
105	Прыжок высоты	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	31.05	

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью
27 страниц с 2 листов

Учитель: *С.Г. Вангаев*



