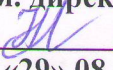



Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ворсино»

Рассмотрено на заседании
методического совета
МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа с. Ворсино»
«28» 08. 2014 г.

Согласовано.
Зам. директора по УВР
 /Андрианова Н.Н./
«29» 08. 2014 г.

Утверждаю.
Директор МОУ
«Средняя
общеобразовательная
школа с. Ворсино»
 /Бобер Л.П./
«02» 09. 2014 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 10 класс

Автор: Андрианов Сергей Сергеевич
учитель физической культуры и ОБЖ
МОУ «СОШ с. Ворсино»

2014 год

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 г.).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-11 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во часов					
		классы					
		5	6	7	8	9	11
1	Базовая часть	50	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков					
1.2	Волейбол		26	26	26	26	26
1.3	Гимнастика	10	10	10	10	10	10
1.4	Легкая атлетика	22	24	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	20	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	20	27	27	27	27	27
	итога	70	105	105	105	105	105

Распределение учебного времени по четвертям 3 часа в неделю (103 ч. 6-11 классы)

Вид программного материала	1четверть (24 ч.)	2четверть (24 ч.)	3четверть (33 ч.)	4четверть (24ч.)
1. Легкая атлетика	12			12
2. Баскетбол	7	7	6	7
3. Волейбол	5	7	9	5
4. Гимнастика		10		
5. Лыжная подготовка			18	

Распределение учебного времени по четвертям 2 часа в неделю (70 ч. 5 класс)

Вид программного материала	1четверть (16ч.)	2четверть (16 ч.)	3четверть (22 ч.)	4четверть (16 ч.)
6. Легкая атлетика	11			11
7. Баскетбол	5	6	4	5
8. Гимнастика		10		
9. Лыжная подготовка			18	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Тема урока
1 четверть-24 ч.	
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.
5	Бег 100 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.
7	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.
8	Прыжок в длину на результат.
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.
10	Метание мяча на результат.
11	Бег 1000 м на результат.
12	Зачетный урок.
<i>Баскетбол (7ч.)</i>	
13	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра
14	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра
15	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.
16	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.
18	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра
19	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра
<i>Волейбол (5ч.)</i>	
20	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра.
22	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
23	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.
24	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
2 четверть-24 ч.	
<i>Гимнастика (10 ч.)</i>	
25	Висы. Строевые упражнения.
26	Упражнения на силовую подготовку.
27	Подтягивания в висе на результат.
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
30	Оценка техники опорного прыжка.
31	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
32	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
33	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках.

34	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.) Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики. Баскетбол (7 ч.)
35	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.
36	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
37	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.
38	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.
39	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
40	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.
41	Двусторонняя игра. Волейбол (7 ч.)
42	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.
43	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
44	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.
45	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.
46	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
47	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.
48	Двусторонняя игра. 3 четверть-33 ч. Лыжная подготовка (18 ч.)
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
50	Попеременный двухшажный ход.
51	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы
52	Повороты переступанием в движении
53	Коньковый ход. Попеременные ходы
54	Торможение и поворот упором
55	Переход с одновременных ходов на попеременные
56	Торможение и поворот упором
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
58	Преодоление подъемов и препятствий
59	Прохождение дистанции до 3 км
60	Коньковый ход
61	Переход с одновременных ходов на попеременные
62	Преодоление подъемов и препятствий
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции
64	Коньковый ход
65	Элементы тактики лыжных ходов
66	Прохождение дистанции до 5км <u>Резервные уроки при t ниже 16 *:</u> 1. Общая физическая подготовка. 2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность. 3. Развитие быстроты. 4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества. 5. Развитие выносливости. 6. Бег 6 мин.
67	Баскетбол (6 ч.) Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с

	сопротивлением. Учебная игра.
68	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
69	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
70	Нападение против личной защиты. Учебная игра.
71	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
72	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
	Волейбол (9 ч.)
73	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.
74	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
75	Двусторонняя игра.
76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.
77	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
78	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.
79	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.
80	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.
81	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра.
	4 четверть-24 ч.
	Баскетбол (7 ч.)
82	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.
83	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
84	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.
85	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.
86	Нападение через центрового. Учебная игра.
87	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.
88	Двусторонняя игра.
	Волейбол (5 ч.)
89	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.
90	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
91	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.
92	Позиционное нападение со сменой мест.
93	Двусторонняя игра.
	Легкая атлетика (12 ч.)
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).
95	Прыжок в высоту (переход через планки).
96	Прыжок в высоту с разбега на результат.
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
99	Метание мяча на дальность на результат
100	Челночный бег.
101	Бег по дистанции до 70 м
102	Бег 30 м с низкого старта.
103	Бег 100 м на результат.
104	Бег до 3 км.
105	Зачетный - итоговый урок.