

Физическая культура.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Содержание данного тематического планирования при трёх учебных занятиях в неделю по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре, образовательной программы школы и, соответственно, на выполнение комплексной программы по физической культуре (комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И.Ляха, А.А.Зданевича-М.: Просвещение, 2009). При составлении планирования учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика и т. д.).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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 заменяется спортивной игрой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольному теннису и русской лапте. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в таблице.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основное содержание.

Основы знаний (в процессе уроков):

Физическая культура и спорт — одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Выполнение физических упражнений — средство повышения работоспособности. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Правила игры (спортивные игры). Техника безопасности.

Гимнастика (10 часов):

Строевые упражнения — повороты кругом в движении, строевой шаг, выход из строя, перестроения.

Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.

Подъем и переноска грузов — гимнастических снарядов и инвентаря.

Акробатика — мальчики: стойка на руках с помощью; длинный кувырок через препятствие; кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Опорный прыжок.

Легкая атлетика (25 часов):

Бег с переменной скоростью 3000 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег 800 метров. Метание гранаты на дальность с разбега и в цель. Преодоление полосы препятствий. Бег 100 метров. Челночный бег.

Настольный теннис (10 часов):

— подачи различными способами; техника «срезки» мяча; техника «наката» слева и права; правила игры; учебная игра.

Мини-футбол (17 часов):

— удар по летящему мячу серединой подъема; удар по мячу головой; ведение мяча на скорость. Жонглирование ногой. «Квадрат». Учебная игра. Удары по воротам на точность в заданную зону. Комбинации из изученных элементов.

Волейбол (21 час):

— передача мяча сверху двумя; прием мяча снизу двумя руками после нападающего удара; верхняя прямая подача; зачетные упражнения; первая передача в зону 3; вторая передача в зону 4 и 2; приём 1 рукой в падении; нападающий удар; блокирование; учебная игра.

Русская лапта (22 часа):

-передачи мяча, удары по мячу свечёй и в даль, ловля мяча слёта, осаливание и самоосаливание, правила игры, техника и тактика, учебная игра.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Календарно тематическое планирование 10 класс.

Наименование раздела программы	№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока.	Оборудо- вание.	Повторение.	Требования к уровню подготовки обучающихся.	Д/з.	Дата.	
									План.	Факт.
Легкая атлетика (1 четверть.)	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину разбега.	1	Вводный	Журнал по т.б , рулетка, лопата,	Развитие силы, выносливости. Бег 1500 м.	Знать требования инструкций.	Комплекс № 1		
	2	Зачёт - прыжок в длину с разбега .Бег 100 метров.	1	Контроль-ный	Рулетка,лопата,грабли, секундомер.	Развитие быстроты, подтягивание.	Уметь выполнять прыжок в длину.	Комплекс № 1		
	3-4	Обучение метанию гранаты с разбега.	2	Изучение нового материала	Гранаты.	Старт в эстафетном беге.	Уметь метать гранату.	Комплекс № 1		
	5	Зачёт - метание гранаты.	1	Контроль-ный	Гранаты, эстафетные палочки.	Беговые и прыжковые упражнения.. Старт в эстафетном беге.	Уметь метать гранату.	Комплекс № 1		
	6-7	Обучение прыжкам в высоту. Бег 100 м.	1	Изучение нового материала	Лопата, грабли, рулетка, секундомер.	Высокий старт. Прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Демонстрировать быстроту.	Комплекс № 1		
	8	Зачет - бег 100 метров. Полоса препятствий.	1	Контроль-ный	Секундомер.	Старт в эстафетном	Демонстрировать Быстроту.	Комплекс № 1		

						беge. Подтягивание.				
	9-10	Совершенствование изученного.	1	Совершенствование		Прыжковые упражнения.	Уметь демонстрировать изученное.	Комплекс № 1		
Русская лапта (1 четверть.)	11	Техника безопасности на уроках лапты. Учебная игра.	1	Комбинированный.	Биты, мячи теннисные, флажки.	Правила игры.	Знать требования инструкций	Комплекс № 2		
	12-14	Совершенствование ударов. Учебная игра.	3	Комбинированный.	Биты, мячи теннисные.	Передача через центр. Ловля свечей.	Уметь демонстрировать удары по мячу, быстроту	Комплекс № 2		
	15	Зачёт - удары по мячу. Учебная игра.	1	Контрольный.	Биты, мячи теннисные.	Передачи мяча во время игры.	Уметь демонстрировать удары по мячу, быстроту	Комплекс № 2		
	16-17	Обучение выбиванию игроков. Учебная игра.	2	Комбинированный	Биты, мячи теннисные.	Передачи мяча во время игры. Осаливание и самоосаливание	Уметь демонстрировать удары по мячу, быстроту	Комплекс № 2		
	18	Тактика игры в лапту. Учебная игра.	1	Комбинированный	Биты, мячи теннисные.	Передачи мяча удары, ловля свечей, выбивание игроков во время игры.	Уметь демонстрировать передачи мяча удары, ловля свечей.	Комплекс № 2		
	19-20	Совершенствование изученного. Учебная игра.	2	Комбинированный.	Биты, мячи теннисные.	Передачи мяча удары, ловля свечей, выбивание игроков во время игры.	Уметь демонстрировать передачи мяча удары, ловля свечей.	Комплекс № 2		
и-футбол (1)	21	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Учебная игра.	1	Комбинированный	Мячи, кегли, ворота.	Передачи мяча в парах. Игровое	Уметь выполнять передачи мяча.	Комплекс № 3		

						упражнение «квадрат».				
22-23	Обучение удару по летящему мячу серединой подъёма. Учебная игра.	2	Комбинированный	Мячи, кегли, ворота, секундомер.	Передачи мяча в парах.	Уметь выполнять передачи мяча	Комплекс № 3			
24	Зачёт - удар по летящему мячу серединой подъёма. Учебная игра.	1	Контрольный.	Мячи, кегли, ворота, секундомер.	Удары по воротам на точность.	Уметь выполнять удар по летящему мячу серединой подъёма.	Комплекс № 3			
25	Обучение ударам по мячу головой. Учебная игра.	1	Комбинированный	Мячи, кегли, Ворота.	Удары по воротам на точность.	Уметь выполнять удары на точность.	Комплекс № 3			
26	Зачёт - удар по мячу головой. Учебная игра	1	Контрольный.	Мячи, кегли, ворота, секундомер.	Передачи, ведение, удары. Игровое упражнение «квадрат».	Уметь выполнять удар по мячу головой.	Комплекс № 3			
27	Совершенствование изученного. Учебная игра	1	Комбинированный	Мячи, кегли, ворота, секундомер	Передачи, ведение, удары.	Уметь демонстрировать изученное.	Комплекс № 3			

Волейбол (2 четверть.)

28	Техника безопасности на уроках волейбола. Учебная игра	1	Изучение нового материала	Мячи волейбольные, свисток.	Передачи в парах.	Знать требования инструкций.	Комплекс № 4		
29-30	Обучение первой передаче к сетке в зону 3. Учебная игра.	2	Комбинированный	Мячи волейбольные, свисток.	Передачи в парах.	Уметь выполнять первую передачу к сетке в зону 3.	Комплекс № 4		
31	Зачет - первая передача к сетке в зону 3. Учебная игра.	1	Контрольный	Мячи волейбольные, свисток.	Передача стоя спиной к цели.	Уметь выполнять первую передачу к сетке в зону 3.	Комплекс № 4		
32-33	Обучение второй передаче мяча в зоны 4 и 2. Учебная игра.	2	Комбинированный	Мячи волейбольные, свисток.	Передача стоя спиной к цели.	Уметь выполнять передачу мяча сверху.	Комплекс № 4		
34	Зачёт - вторая передача мяча в зоны 4 и 2. Учебная игра.	1	Контрольный.	Мячи волейбольные, свисток.	Передачи мяча.	Уметь выполнять вторую передачу мяча в зоны 4 и 2	Комплекс № 4		
35-36	Обучение приёму мяча снизу 2 руками на месте. Учебная игра	2	Комбинированный	Мячи волейбольные, свисток.	Передачи мяча.	Уметь выполнять передачи мяча.	Комплекс № 4		
37	Зачёт - приём мяча снизу. Учебная игра.	1	Контрольный.	Мячи волейбольные, свисток.	Передачи мяча.	Уметь выполнять приём мяча.	Комплекс № 4		
38-40	Обучение верхней прямой подаче мяча.	3		Мячи волейбольные,	Приём подачи.	Уметь выполнять верхнюю прямую	Комплекс № 4		

		Учебная игра.			свисток.		подачу			
	41	Зачёт - верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		Мячи волейбольные, свисток.	Приём подачи.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	Комплекс № 4		
	42-44	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра	3	Комбинированный	Мячи волейбольные, свисток.	Приём мяча снизу после нападающего удара.	Уметь выполнять нападающий удар.	Комплекс № 4		
	45	Зачёт- прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Контрольный.	Мячи волейбольные, свисток.	Приём мяча снизу после нападающего удара.	Уметь выполнять нападающий удар.	Комплекс № 4		
	46-47	Приём мяча снизу 1 рукой с падением. Учебная игра.	2	Комбинированный	Мячи волейбольные, свисток.	Подача и приём мяча.	Уметь выполнять приём мяча снизу 1 рукой с падением.			
	48	Совершенствование изученного. Учебная игра.	1	Урок совершенствования	Мячи волейбольные, свисток.	Подача и приём мяча.	Уметь применять изученное в игре.	Комплекс № 4		
Настольный теннис (3)	49	Техника безопасности на уроках настольного тенниса. Хватки ракетки.	1	Изучение нового материала	Теннисные столы, ракетки, шарики.	Плоскости вращения шарика.	Знать требования инструкций	Комплекс № 5		
	50-51	Поддачи различными способами. Учебная игра.	2	Комбинированный	Теннисные столы, ракетки, шарики.	Плоскости вращения шарика.	Знать плоскости вращения шарика.	Комплекс № 5		

	52	Зачёт- подача. Учебная игра.	1	Контрольный.	Теннисные столы, ракетки, шарики.	Передвижение игрока приставными шагами.	Уметь выполнять подачи.	Комплекс № 5		
	53-54	Обучение технике «срезка» мяча. Учебная игра.	2	Изучение нового материала	Теннисные столы, ракетки, шарики.	Передвижение игрока приставными шагами.	Уметь выполнять передвижение приставными шагами.	Комплекс № 5		
	55	Зачёт-техника «срезка» мяча. Учебная игра.	1	Контрольный.	Теннисные столы, ракетки, шарики.	Выпады, хватки, передвижения.	Уметь выполнять технику «срезка» мяча.	Комплекс № 5		
	56	Обучение технике «наката» слева, справа. Учебная игра.	1	Изучение нового материала	Теннисные столы, ракетки, шарики	Выпады, хватки, передвижения.	Уметь выполнять технику «наката» слева, справа.	Комплекс № 5		
	57	Совершенствование техники «наката». Учебная игра.	1	Совершенствования	Теннисные столы, ракетки, шарики	Выпады, хватки, передвижения.	Уметь выполнять технику «наката» слева, справа.	Комплекс № 5		
	58	Зачёт- техника«наката» мяча. Учебная игра.	1	Контрольный.	Теннисные столы, ракетки, шарики	Выпады, хватки, передвижения.	Уметь выполнять технику «наката» слева, справа.	Комплекс № 5		
Гимнастика (3 четверть.)	59	Техника безопасности на уроках гимнастики. Поворот кругом в движении.	1	Изучение нового материала	Перекладина.	Подъем и переноска грузов и снарядов. Подтягивание. Строевой шаг	Знать требования инструкций	Комплекс № 6		
	60-61	Обучение опорному прыжку.	2	Комбинированный	Маты, мостик, козел.	Перестроения дроблением и сведением.	Уметь выполнять опорный прыжок	Комплекс № 6		

						Строевой шаг				
	62	Зачет – опорный прыжок.	1	Контрольный	Маты, мостик, козел, скакалки.	Прыжки на скакалке. Строевой шаг	Уметь выполнять опорный прыжок	Комплекс № 6		
	63-64	Длинный кувырок через препятствие.	2	Комбинированный	Маты, мостик, козел.	Кувырки вперёд и назад.. Подтягивание. Строевой шаг	Уметь выполнять длинный кувы - рок.	Комплекс № 6		
	65	Зачет - длинный кувырок.	1	Контрольный	Маты, мостик, козел.	Подтягивание. Строевой шаг	Уметь выполнять длинный кувы - рок.	Комплекс № 6		
	66	Обучение стойке на руках с помощью.	1	Комбинированный	Маты	Строевой шаг	Уметь выполнять стойку на руках.	Комплекс № 6		
	67	Зачёт-стойка на руках.	1	Контрольный	Маты.	Строевой шаг	Уметь выполнять стойку на руках.	Комплекс № 6		
	68	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1	Комбинированный	Маты.	Повороты в движении.	Уметь выполнять кувырок назад через стойку на руках	Комплекс № 6		
Мини-футбол (3 четверть.)	69	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Учебная игра.	1	Комбинированный	Мячи, кегли, свисток.	Передачи мяча. Удары по воротам на точность.	Знать требования инструкций	Комплекс № 3		
	70-71	Закрепление ударов по летящему мячу серединой подъёма. Учебная игра.	2	Урок закр-ния.	Мячи, кегли, свисток	Передачи мяча. Удары по воротам на точность.	Уметь выполнять удары серединой подъёма.	Комплекс № 3		
	72	Зачёт - удары по	1	Контроль	Мячи, кегли,	Передачи мяча.	Уметь выполнять	Комплекс		

		воротам на точность. Учебная игра.		ный	свисток.	Удары по воротам на точность.	удары по воротам на точность.	№ 3		
	73-74	Закрепление ударов по мячу головой. Учебная игра.	2	Урок закр-ния.	Мячи, кегли, свисток.	Удары по воротам. Угловой удар	Уметь выполнять удары головой.	Комплекс № 3		
	75	Зачёт - удар по мячу головой. Учебная игра.	1	Контроль-ный	Мячи, кегли, свисток.	Удары по воротам.	Уметь выполнять удары головой.	Комплекс № 3		
	76	Отбор мяча . «Жонглирование» мяча ногой.	1	Комбини-рованный	Мячи, кегли, свисток	Удары по воротам. Угловой удар	Уметь отбирать мяч.	Комплекс № 3		
	77-78	Стандартные положе – ния (угловой штрафной и свободный удар)	2	Контроль-ный	Мячи, кегли, свисток	Введение мяча из-за боковой линии.	Уметь выполнять Стандартные положения (угловой, штрафной и свободный удар)	Комплекс № 3		
Президентское тестирование.	79	Бег 30 метров, наклон из положения сидя, прыжок в длину с места.	1	Контроль-ный	Секундомер, линейка,рул етка.			Комплекс № 1		

	80	Подтягивание (отжимание), бег 1000 метров, подъем туловища за 30 секунд.	1	Контрольный	Перекладина, секундомер, мат.			Комплекс № 1		
Русская лапта (4 четверть.)	81	Техника безопасности на уроках русской лапты. Учебная игра.	1	Комбинированный	Биты, мячи теннисные, мел, флажки.	Передачи мячей.	Знать требования инструкций	Комплекс № 2		
	82-84	Совершенствование ударов. Учебная игра..	3	Комбинированный	Биты, мячи теннисные.	Передача через центр. Ловля свечей.	Уметь демонстрировать удары по мячу.	Комплекс № 2		
	85	Зачёт-удары по мячу. Учебная игра.	1	Контрольный.	Биты, мячи теннисные.	Передачи мяча во время игры.	Уметь демонстрировать удары по мячу.	Комплекс № 2		
	86-87	Обучение выбиванию игроков. Учебная игра.	2	Комбинированный	Биты, мячи теннисные..	Ловля свечей.	Уметь демонстрировать удары по мячу. быстроту	Комплекс № 2		
	88	Зачёт-ловля свечей. Тактика игры.	1	Урок закр-ния.	Биты, мячи теннисные.	Удары и передачи мяча.	Уметь демонстрировать ловлю свечей.	Комплекс № 2		
	89	Осаливание и самоосаливание.		Комбинированный	Биты, мячи теннисные.	Удары и передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику	Комплекс № 2		
	90-92	Совершенствование техники игры.	1	Комбинированный	Биты, мячи теннисные, мел, флажки.	Удары и передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику игры	Комплекс № 2		
Легкая атлетика (4 четверть.)	93-	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту.	1	Комбинированный	Лопата, грабли, рулетка, секундомер.	Прыжки со скалкой. Прыжковые упражнения.	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Комплекс № 1		
	94	Зачёт- прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 9x10 м.	1	Контрольный.	Лопата, грабли, рулетка, секундомер.	Прыжки со скалкой. Прыжковые упражнения.	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Комплекс № 1		

95-96	Прыжок в длину с разбега. Бег 100 метров.	2	Комбинированный	Лопата, грабли, рулетка, секундомер.	Прыжки со скалкой. Прыжковые упражнения.	Демонстрировать технику прыжка в длину	Комплекс № 1		
97	Зачёт- прыжок в длину с разбега. Кросс	2	Контрольный.	Лопата, грабли, рулетка, секундомер.	Прыжки со скалкой. Прыжковые упражнения.	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Комплекс № 1		
98-99	Преодоление полосы препятствий. Бег 100 метров.	2	Комбинированный	Секундомер.	Старт в эстафетном беге.	Уметь преодолевать препятствия.	Комплекс № 1		
100	Зачёт- бег 100 метров. Метание гранаты на дальность и в цель.	1	Контрольный.	Секундомер, Гранаты.	Старт в эстафетном беге.	Уметь метать гранату.	Комплекс № 1		
101	Зачёт кросс – 3000 метров. Подтягивание.	1	Контрольный.	Секундомер.	Передача эстафеты.	Демонстрировать выносливость.	Комплекс № 1		
102	Метание в цель. Челночный бег.	1	Совершенствования	Секундомер.	Передача эстафеты	Уметь преодолевать полосу препятствий.	Комплекс № 1		
103-105	Совершенствование изученного.	3	Резервное время.			Уметь выполнять изученное.			