

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/2020 от 27.08.2020 г

Директор школы _____ Д.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

10 класс

По предмету _Физическая культура_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

10 КЛАСС

1	Вводный урок, ТБ, теория, развитие стартовой скорости. Значение ф.к. для всестороннего развития личности. Бег по пересеченной местности. Влияние легкой атлетики на укрепление здоровья.
2	Стартовый разгон. Совершенствование индивидуальной подготовки. Изучение низкого старта, финиширование. Бег на 60 метров.
3	Бег на 60 метров – учёт. Низкий старт совершенствование. Стартовый разгон. Изучение метания гранаты. Бег по пересеченной местности. ОФП.
4	Развитие быстроты 100, 150 метров. Совершенствование метания гранат. Развитие скорости. Бег до 2 км. Совершенствование прыжка в длину. Закрепление навыков силовой подготовки.
5	Развитие выносливости. Зачёт 500 метров. Совершенствование метания в цель, Совершенствование бега по повороту. Прыжковые работы.
6	Совершенствование низкого старта, закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие координации, силовых качеств.
7	Закрепление навыков низкого старта, развитие стартовой скорости, развитие координации, прыжки в длину с разбега, многоскоки. Совершенствование метания гранаты.
8	Измерение пульса, метание гранаты – учёт. Бег по сигналу. Спец упражнения, строевая подготовка, ОФП, ОРУ, прыжок с места – зачёт.
9	Совершенствование подтягиваний и отжиманий, переноска пострадавшего, оказание первой помощи.
10	Совершенствование челночного бега 5 по 10 метров, подтягивание зачёт, эстафеты.
11	Зачет челночного бега 5 по 10. развитие выносливости, силовая подготовка. Элементы футбола, передачи.
12	Совершенствование прыжков на скакалке 2 минуты. Закрепление навыков упражнений приседание, пресс, ОФП.
13	Зачёт скакалка – 2 минуты, бег со сменой направления, упражнения в парах. Теория.
14	Баскетбол: передача мяча в парах, из-за головы, приём от стены. Теория, История баскетбола. Заслоны. Бросок из положения сидя. Комбинации и освоения элементов.
15	Баскетбол: передача мяча в кругу, в парах. ОФП, бросок без сопротивления. Пас из различных положений, остановка в движении.
16	Баскетбол: комбинация из элементов, учебная игра, броски из под кольца, бросок мяча из положения сидя. Длинный пас, теория. Атака в два шага. Защитные действия, учебная игра, штрафные броски. Комбинации.
17	Совершенствование игроков защиты, 3х очковые броски, передачи мяча, перемещения, штрафной бросок, учебная игра.
18	Совершенствование техники передвижения, исправление ошибок, передачи броски.
19	Совершенствование техники приёма, ведения мяча, передача мяча от груди, в парах.
20	Ведение с изменением частоты отскока и скорости. Остановка прыжком, повороты, ловля мяча, с отскоком от стены.
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча на месте и в движении, без сопротивления.

22	Совершенствование ведения мяча, в низкой, средней и высокой стойке, в движении о прямой и с изменением направления движения и скорости.
23	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
24	Совершенствование ведения с пассивным сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками, с места и в движении, после ведения, после ловли.
25	Штрафной бросок, 3х очковый бросок, атака кольца в два шага, Совершенствование персональной защиты. Съем с кольца.
26	Комбинации из основных элементов, ловля, передача, ведение бросок, вырывание и выбивание мяча. перехват мяча.
27	Тактика свободного нападения, позиционное нападение, без изменении позиции врагов, учебная игра.
28	Нападение быстрым прорывом, игра по упрощенным правила мини-баскетбола.
29	Упражнения на гимнастических скамейках, полоса препятствий, наскок, упражнения на гимнастической лестнице. Эстафета с элементами координации.
30	Упражнения на параллельных брусьях, длинный кувырок, гимнастическая комбинация, совершенствование прыжков в высоту.
31	Подтягивание в висе, строевые упражнения, отжимания, совершенствование опорного прыжка, стойка на голове.
32	ОРУ в парах, Совершенствование элементов комбинаций, длинный кувырок, стойка на голове. Мост.
33	Полоса препятствий.
34	ОРУ с гимнастическими палками. Учёт гимнастической комбинации.
35	Опорный прыжок. Силовые упражнения с партнёром.
36	ОРУ, упражнения со скакалками, длинный кувырок совершенствование, подтягивание.
37	Опорный прыжок. Пресс, учёт 1 минута. Теория.
38	Совершенствование опорного прыжка через козла, скакалка 11 видов. Упражнения на гимнастических скамейках.
39	Учёт опорного прыжка, лазание по канату, перелезание.
40	Висы, упоры, подтягивания, упражнения на перекладине, на гимнастическом бревне.
41	Упражнения ритмической гимнастики, составление комплексов. Теоретические знания.
42	Круговая тренировка. Совершенствование упражнений на параллельных брусьях и разновысоких.
43	Лыжная подготовка, ТБ, прохождение дистанции, попеременный ход, повторение ранее изученных ходов.
44	Теория правила соревнований. Терминология. Основные этапы развития ф.к. в России. Прохождение по пересеченной местности, ускорение. Основы соревновательной деятельности в силовых видах спорта.
45	Совершенствование одновременно двушажного хода, с переходом на одновременный бесшажный.
46	Упражнения для развития быстроты, прохождение дистанции до 4 км с равномерной скоростью. Теория.
47	Совершенствование попеременно двушажного и четырехшажного хода. Развитие выносливости на 4 км, слалом.

48	Совершенствование попеременных ходов, прохождение дистанции с ускорением. Отрезки, торможение плугом, полуплугом, на параллельных лыжах.
49	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение по пересечённой местности, дистанция 4 км.
51	Переход с классических ходов на коньковый, прохождение дистанции 5 км. спуски с поворотами торможением.
52	Волейбол, ТБ, комбинация из основных элементов техники, учебная игра, передачи.
53	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Совершенствование верхней подачи.
54	Командный и тактические действия в защите. Совершенствование нижней подачи.
55	Варианты блокирования, одиночное двойное, передача в парах, в 3ах, и 4ах.
56	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра.
57	Нападающий удар через сетку. В парах, у стены. Игра
58	Блокирование, упражнения в защите. Теоретические сведения плавание. Скидки. Инструктаж по ТБ, совершенствование верхней подачи и атака с задней линии.
59	Комбинации из основных элементов, скидки за блок. Доводка, учебная игра. Блокирование одиночное двойное
60	Варианты нижнего приёма и передачи мяча. Индивидуальные и групповые действия в игре.
61	Нападение (варианты), изучение прыжка в высоту различными способами.
62	Спец упражнения в парах, прыжки в высоту с разбега, теоретические сведения.
63	Прыжки в высоту – учёт. ОФП ОРУ, спец упражнения.
64	Прыжки в длину с места, спец упражнения, круговая тренировка, теория.
65	Совершенствование метания гранаты, мяча, челночный бег, ОФП
66	Прыжки в длину, метание гранаты (совершенствование), кроссовая подготовка.
67	Бег 1000 метров, метание гранаты – учёт. Кросс по пересеченной местности.
68	Многоскоки, бег 1.5 и 3 км без учёта времени. Бег по пересеченной местности, лазания перелезания, силовая подготовка, теория, основы единоборств.
69	Эстафеты, учебная игра футбол.