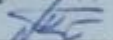
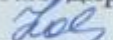


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя
Аркадакского района Саратовской области.

«Рассмотрено»
Руководитель МО.
 /П.Н.Кострюков/
Протокол № 1 от «29» августа 2018г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР.
 /О.Н.Кочанова/
«30» августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Кострюкова Павла Николаевича

Фамилия Имя Отчество

физическая культура

Предмет

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2018 года

2018 – 2019 учебный год.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
					дата	коррект ировка
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика-17 часов						
1	Вводный ИОТ. Техника бега с низкого старта.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 1		
2-4	Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
5	Низкий старт. Бег 30 м. - учет .	Образовательно-тренировочный	М.: 4,4;4,7;5,1 Д.: 5.0;5.3;5,7	Комплекс 1		
6-7	Низкий старт. Бег 100 м. Эстафеты.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
8	Низкий старт. Бег 100 м. – учет.	Образовательно-тренировочный	М.: 13.8;14.2;15.0 Д.:16.2;17.0;18.0	Комплекс 1		
7-8	Высокий старт. Стартовый разгон.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
9	Высокий старт, Бег 400м.	Образовательно-тренировочный	Контроль	Комплекс 1		
10	Эстафеты. 4x100м.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
11	Челночный бег 4x9 – учет. Шведская эстафета (400x300x200x100м.)	Образовательно-тренировочный	Челночн. М.:9.2;9.6;10.1 Д.: 9.8;10.2;11.00	Комплекс 1		
12	Бег на средние дистанции. 400м. девушки, 800м. юноши.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
13	Бег на на 1000м. – юноши, бег 500м. – девушки – учет . Метание гранаты.	Образовательно-тренировочный	М: 3.35;4.00;4.30 Д: 2.05;2.15;2.35	Комплекс 1		
14	Бег на длинные дистанции.	Образовательно-	Текущий	Комплекс 1		

	Метание гранаты.	тренировочный				
15	Бег на длинные дистанции. 3000 метров - мальчики; 2000 метров – девочки – учет. Метание гранаты.	Образовательно-тренировочный	М:12.49;13.30;14.30 Д:10.20;11.15;12.10	Комплекс 1		
16	Обучение технике прыжка в длину с места. Спринтерский бег.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
17	Прыжок в длину с места - учет. Бег 30 м., бег 100 м.	Образовательно-тренировочный	М:220;210;190. Д:185;170;160.	Комплекс 1		
Гимнастика с основами акробатики – 15 часов						
18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 2		
19	Висы и упоры. С.У. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –учет.	Образовательно-обучающий	М: 32;27;22 Д: 20;15;10	Комплекс 2		
20	Висы и упоры. С.У. Подтягивание –учет.	Образовательно-обучающий	М: 12;10;7 Д: 19, 15, 11/низ.перекл/	Комплекс 2		
21	Развитие скоростно–силовых способностей. С.У. Подъем туловища из положения лежа - учет.	Образовательно-тренировочный	М: 52, 47, 42 Д: 40,35, 30	Комплекс 2		
22	Прыжки на гимнастической скакалке.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
23	Прыжки со скакалкой, количество раз за 30 сек. – учет. Строевые упражнения.	Образовательно-тренировочный	М: 65, 60, 55 Д: 75, 70, 65	Комплекс 2		
24	Перекаты. Двойной кувырк вперед, стойка на лопатках, мост.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
25	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед из положения сидя – учет.	Образовательно-обучающий	М: 14, 12, 7 Д: 22, 18, 13	Комплекс 2		
26	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Повороты, перестроения.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
27	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью, мост. Перестроения.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
28	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Подтягивание на высокой перекладине – учет.	Образовательно-обучающий	М: 12;10;7 Д: 19, 15, 11/низ.перекл/	Комплекс 2		
29	Техника выполнения акробатического соединения. Повороты налево, направо в движении.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
30	Опорный прыжок, ноги врозь. Повороты кругом в движении.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
31	Опорный прыжок, ноги врозь закрепление. Строевой шаг. Повороты на месте.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 2		
32	Опорный прыжок, ноги врозь – учет.	Образовательно-	Учет техники	Комплекс 2		

	Размыкание, перестроения, повороты.	тренировочный	выполнения			
Спортивные игры. Волейбол – 16 часов.						
33	Техника безопасности. Повторение правил игры. Расстановка. Перемещения в стойке.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
34	Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки в верх)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
35-36	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
37-38	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи (закрепление).	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
39	Подача мяча. Нижняя прямая (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
40	Подача мяча. Верхняя прямая (закрепление)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
41	Приём мяча снизу двумя руками (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
42	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
43	Приём мяча, отраженного сеткой (закрепление)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
44	Одиночное блокирование (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
45	Страховка при блокировании (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
46-47	Командные тактические действия в нападении и защите (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
48	Двусторонняя игра.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка – 12 часов						
49-50	ТБ на уроках лыжной подготовки. Вкатывание (3км/2 км)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
51	Правила проведения правила проведения разминки.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
52	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
53-54	Сочетание попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		

55	Сочетание попеременного двухшажного хода с одновременным двухшажным.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
56-57	Упражнения на развитие быстроты. Разгон 20-30 м., бег 100 м., 1,5 – 2 мин.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
58-59	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Бег юноши до 4 км., девушки до 2 км.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
60	Прохождение дистанции 1 км. девочки, 2 км. мальчики км. – учетный.	Образовательно-тренировочный	Д.- 6.00;6.3;7.1 М.- 10.3;10.50;11,20	Комплекс 1		
Спортивные игры. Баскетбол – 7 часов						
61	ТБ на уроках спортивные игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 3		
62	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра в баскетбол.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
63	Ведение мяча. Быстрый прорыв. Двусторонняя игра в баскетбол	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
64	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
65	Бросок мяча по кольцу без сопротивления – 5 попыток- учет. Двусторонняя игра в баскетбол	Образовательно-тренировочный	5 попыток: 4 попадания – 5 3 – 4; 1 попадание - 3	Комплекс 3		
66	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двусторонняя игра в баскетбол	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
67	Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра в баскетбол	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
Гимнастика – 4 часа						
68	Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Строевые упражнения.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
69-70	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подъем переворотом махом (девочки).	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
71	Кувырок. Наклон вперед из положения сидя, стоя. Прыжки со скакалкой, количество раз за 30 сек. – учет	Образовательно-тренировочный	За 30 сек. М. 65-60-50 Д. 75-70-60	Комплекс 3		
Спортивные игры. Волейбол – 18 часов.						
72	Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки в верх)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
73	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (закрепление)					
74	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в	Образовательно-	Текущий	Комплекс 3		

	направлении передачи (закрепление).	тренировочный				
75	Подача мяча. Нижняя прямая (совершенствование)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
76-77	Подача мяча. Верхняя прямая (закрепление)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
78-79	Приём мяча снизу двумя руками (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
80-81	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
82	Приём мяча, отраженного сеткой (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
83-84	Одиночное, групповое блокирование (совершенствование)	Образовательно-тренировочный				
85-86	Страховка при блокировании (закрепление)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
87	Командные тактические действия в нападении и защите (закрепление)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
88-89	Двусторонняя игра.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
Легкая атлетика-16 часов						
90-91	<u>Спринтерский бег, эстафетный бег</u> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
92-93	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 100 м. Челночный бег 4x9м-учет (ГТО).	Образовательно-тренировочный	М.: 9.3-9.7-10.2 Д: 9.7-10.1-10.8	Комплекс 1		
94	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Образовательно-тренировочный	Д. 16.5-17.2-18.2 М. 14.4-14.8-15.5			
95-96	<u>Кроссовая подготовка.</u> Бег по пересеченной местности в равномерном темпе, преодоление препятствий 13 мин (девочки), 15 мин (мальчики).	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
97-98	Равномерный бег до 15-20 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Образовательно-тренировочный	текущий	Комплекс 1		
99-100	Равномерный бег до 15-20 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
101	Бег на результат 2000 м. девушки, 3000 м. юноши. Развитие выносливости.	Образовательно-тренировочный	Д. 10.20-11.15-12.10 М. 12.40-13.30-14.30	Комплекс 1		
102	<u>Прыжок с места.</u> Метание гранаты. Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		

103-104	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
105	Прыжок с места. Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Д. 180-170-155. М. 210-200-180.	Комплекс 1		