

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 524
Московского района
Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО:

Заседание МО
протокол
№ 4 от 13.06.2019

Принято:

Педагогический совет
протокол
№ 10 от 30.08.2019



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ гимназия №524
О.В. Водолазко
приказ № 99
от 30.08.2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
по предмету «Физическая культура»

для учащихся 10 класса

Составители:
учителя высшей
квалификационной категории

Лазарева С.Н.
Федотова К.А.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 № 613).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16).
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год» от 20.03.2019 № 796-р.
7. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 17.08.2015г. № 4112-р).
8. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ гимназия № 524 Московского района Санкт-Петербурга.
9. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2019-2020 учебный год.
10. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: «Просвещение» 2011 год.
11. <Письмо> Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"
12. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Учебно-методический комплект

Гимназия – общеобразовательное учреждение, реализующее образовательную программу основного общего и среднего общего образования, обеспечивающее дополнительную подготовку обучающихся по предметам гуманитарного профиля.

При изучении предмета «Физическая культура» используется УМК, разработанный авторами:

- Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура : учебник для 10-11 класса : - Москва : Просвещение, 2018.

1.3 Количество учебных часов

В соответствии с учебным планом гимназии рабочая программа по физической культуре в классе рассчитана на 34 учебных недели - 102 часа в год (из расчета 3 учебных часа в неделю). В течение учебного года 12 часов отводится на прием контрольных нормативов, 6 часов на тестирование физической подготовленности, 11 часов на оценку усвоения техники выполнения элементов по соответствующим темам, согласно календарно-тематическому планированию. Предусмотрены резервные часы в размере 3 часов (предназначены для усовершенствования теоретических знаний учащихся).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	81	81
1.1	Основы знаний о физической куль-		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробати-	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	18
2	Вариативная часть	21	21
2.1	Баскетбол	18	18
	Итого	102	99

В распределение учебного времени прохождения программного материала внесены изменения:

1. В программу добавлены часы на изучение раздела «Волейбол» - 6 часов
2. В программу добавлены часы на изучение раздела «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 3 часа
3. Уменьшено количество часов на изучение раздела «Баскетбол» - 9 часов.

Количество часов на изучение раздела «Баскетбол» уменьшилось до 21 часа, а количество часов на изучение раздела «Волейбол» увеличилось до 24 часов. Эти изменения внесены в связи с особенностью организации учебного процесса в ГБОУ гимназии (проведение спаренных уроков), материально-технического обеспечения зала, с целью снижения возникновения травматизма на уроках, сохранения здоровья, а также, учитывая мотивацию учащихся гимназии к занятиям волейболом (вовлеченность учащихся занятиям в СДЮШОР № 1).

1.4 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–11 классах.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчета 3 часа в неделю:

10 кл – 102 часа (34 учебных недели), 11 кл – 99 часов (33 учебных недели).

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия № 524 определяется на основе Примерной Образовательной Программы Основного Среднего образования, предусматривающей обязательное изучение «Физической культуры» в 10 классе - 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1.5 Планируемые результаты

Личностные:

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Коммуникативные УУД:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

– владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).

Познавательные УУД:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

✓ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

В области нравственной культуры:

✓ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

✓ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- ✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- ✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- ✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

1.6 Содержание

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности образовательная программа ОУ включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,

«Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Активно используются инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

Особенности организации учебного процесса по предмету

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы.

С учетом особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий кроссовой подготовкой и баскетболом, куда включаются комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть, разрабатывает и определяет учитель.

Упражнение на снарядах в разделе гимнастика заменяются другими элементами гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Материально-техническая база учебного заведения предусматривает 1 спортивный зал, поэтому расписание учебных занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся (пятый класс занимается с шестым, девятый с десятым и т. д.).

Учитывая особенности организации учебного процесса в ГБОУ гимназии № 524 (два класса в одном зале одновременно), корректировать программу согласно индивидуальным характеристикам для каждого класса не целесообразно.

«Утверждено»
Решением Методического
объединения
13.06.2019

Поурочно-тематический план

Этап обучения 10 параллель
Предмет физическая культура
Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс (девушки)

№ урока в разде ле	№ урока по плану	Тема урока	Элементы содержания	Виды и формы контроля
1	1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов	Правила техники безопасности.	Текущий
2	2		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	Текущий
3	3		Бег с ускорением по дистанции 70-80м Финиширование.	Текущий
4	4		Бег 100 м - КУ.	«5» 13.5 «4» 14.0 «3» 14.3
5	5		Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись" (отталкивание).	Текущий
6	6		Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	Текущий
7	7		Прыжок в длину с разбега - КУ.	«5» - 450 «4» - 420 «3» - 410
8	8		Метание гранаты 500 гр из различных положений.	Текущий
9	9		Бег 2000 м. Метание гранаты	Текущий
10	10		Метание гранаты с разбега 500 гр	«5» 32 «4» 28 «3» 26
11	11		Бег 2000 м. Биохимические основы прыжков	Текущий
12	12		Чередование бега с ходьбой до 15 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
1	13	КРОССОВАЯ	Бег 2000м	«5» 10.30

		ПОДГОТОВКА А 9 часов		«4» 11.30 «3» 12.30
2	14		Чередование бега с ходьбой до 16 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
3	15		<i>Прыжок в длину с места - тестирование ф.п.</i>	«5» - 226 «4» - 191 «3» - 169
4	16		Бег до 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
5	17		<i>Подтягивания в висе лежа - КУ</i>	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 7
6	18		Бег до 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий	Текущий
7	19		Бег до 19 мин. Эстафетный бег	Текущий
8	20		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - КУ</i>	«5» - 50 «4» - 45 «3» - 35
9	21		Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
1	22	ГИМНАСТИКА А 18 часов	Правила техники безопасности. Акробатика - повторение	Текущий
2	23		Акробатика. Сед углом. Стойка на лопатках.	Текущий
3	24		Акробатика. Длинный кувырок. Кувырок назад	Текущий
4	25		Совершенствование элементов акробатики. Разучивание контрольной комбинации.	Текущий
5	26		<i>Наклон вперед из положения сидя (гибкость) - тестирование ФП</i>	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 6
6	27		Висы. Толчком двух ног вис углом. Акробатика. Совершенствование контрольной комбинации	Текущий
7	28		Совершенствование упражнений на перекладине. Скиннинг.	Текущий
8	29		Подтягивания в висе лежа. Опорный прыжок. Прыжок через козла	Текущий
9	30		Лазание по канату в 2 приема. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Текущий
10	31		<i>Акробатика. Контрольная комбинация</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
11	32		Лазание по канату. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь	Текущий
12	33		Лазание по канату. Подтягивания в висе лежа.	Текущий
13	34		<i>Упражнения на перекладине.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
14	35		<i>Лазание по канату</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
15	36		Опорный прыжок (совершенствование). Скиннинг.	Текущий

16	37		Опорный прыжок	Оценка усвоения техники
17	38		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.	Текущий
18	39		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - тестирование ФП	«5» - 40 «4» - 35 «3» - 30
1	40	ВОЛЕЙБОЛ 24часа	Правила техники безопасности. Стойки, перемещения игрока.	Текущий
2	41		Прыжки на скакалке - тестирование ФП	«5» - 130 «4» - 125 «3» - 120
3	42		Передача мяча сверху 2 руками в парах с шагом.	Текущий
4	43		Прием мяча двумя руками снизу	Текущий
5	44		Передача мяча сверху 2 руками в шеренгах со сменой места.	Текущий
6	45		Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий
7	46		Бросок набивного мяча - Тестирование ФП.	«5» - 790 «4» - 600 «3» - 480
8	47		Верхняя передача мяча в прыжке	Текущий
9	48		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Текущий
10	49		Передача мяча 2 руками сверху над собой - КУ	Оценка усвоения техники
11	50		Верхняя передача мяча в прыжке	Текущий
12	51		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча 2 руками снизу.	Текущий
13	52		Учебная игра	Текущий
14	53		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.	Текущий
15	54		Прием мяча 2 руками снизу - КУ.	Оценка усвоения техники
16	55		Игра в нападение через 4-ю зону	Текущий
17	56		Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой.	Текущий
18	57		Нижняя прямая подача - КУ	Оценка усвоения техники
19	58		Одиночное блокирование.	Текущий
20	59		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Групповое блокирование	Текущий
21	60		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра	Текущий
22	61		Передачи мяча в парах.	Текущий
23	62		Игра в нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	Текущий
24	63		Учебная игра	Текущий
1	64	БАСКЕТБОЛ	Правила техники безопасности. Совершенствование приемов передвижений и остано-	«5» - 10.3

		18часов	вок. <i>Челночный бег - тестирование ФП</i>	«4» - 10.0 «3» - 9.6
2	65		Бросок мяча в движении 1 рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1)	Текущий
3	66		Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении 1 рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1)	Текущий
4	67		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Текущий
5	68		Передачи мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв (3х2)	Текущий
6	69		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту-тестирование ФП</i>	«5» - 50 «4» - 45 «3» - 35
7	70		Совершенствование приемов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	Текущий
8	71		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита(2х3)	Текущий
9	72		<i>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
10	73		Штрафной бросок. Учебная игра.	Текущий
11	74		Совершенствование приемов передвижений и остановок. Зонная защита (2х3)	Текущий
12	75		<i>Сочетание приемов ведения и бросков. Контрольная комбинация.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
13	76		Передачи мяча различными способами в движении. Штрафной бросок	Текущий
14	77		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Текущий
15	78		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Сочетание приемов ведения и бросков	Текущий
16	79		<i>Подтягивания в висе лежа - КУ</i>	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 7
17	80		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Сочетание приемов ведения и бросков.	Текущий
18	81		Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Текущий
1	82	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА А 21час	Правила техники безопасности. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	
2	83		Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон.	
3	84		Бег по дистанции 70-90 м Эстафетный бег.	
4	85		Финиширование в спринте. Эстафетный бег	Текущий
5	86		<i>Бег 100м - КУ</i>	Текущий
6	87			«5» 17.0

				«4» 17.5 «3» 18.0
7	88		Бег 15 мин. Метание мяча на дальность 5 - 6 шагов с разбега	Текущий
8	89		Бег в чередовании с ходьбой 17 мин. Метание гранаты	Текущий
9	90		Метание гранаты на дальность - КУ	«5» 22 «4» 18 «3» 14
10	91		Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
11	92		Бег в чередовании с ходьбой 17 мин. Челночный бег. Специальные беговые упражнения	Текущий
12	93		Бег 2 км - КУ	«5» 10.30 «4» 11.30 «3» 12.30
13	94		Бег в чередовании с ходьбой 17 мин Прыжок в высоту. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Текущий
14	95		Бег в чередовании с ходьбой 18 мин Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Текущий
15	96		Эстафетный бег Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Текущий
16	97		Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
17	98		Бег в чередовании с ходьбой 19 мин.	Текущий
18	99		Повторение. Развитие выносливости.	Текущий
19	100		Повторение. Развитие скоростных качеств.	Текущий
20	101		Повторение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
21	102		Повторение. Подведение итогов.	Текущий

«Утверждено»
Решением Методического
объединения
13.06.2019

Поурочно-тематический план

Этап обучения 10 параллель
Предмет физическая культура
Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс (юноши)

№ урока в разделе	№ урока по плану	Тема урока	Тема	Виды и формы контроля
1	1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов	Правила техники безопасности. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон.	Текущий
2	2		Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 70-80м	Текущий
3	3		Бег с ускорением по дистанции 70-80м. Финиширование.	Текущий
4	4		Бег 100 м – КУ. Эстафетный бег	«5» 13.5 «4» 14.0 «3» 14.3
5	5		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (отталкивание). Биохимические основы прыжков.	Текущий
6	6		Прыжок в длину с 13 – 15 беговых шагов разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	Текущий
7	7		Прыжок в длину с разбега – КУ. Метание гранаты из различных положений.	«5» - 450 «4» - 420 «3» - 410
8	8		Метание гранаты.	Текущий
9	9		Бег 3000м.	Текущий
10	10		Метание гранаты с разбега - КУ	«5» 32 «4» 28 «3» 26
11	11		Бег 2000м. Развитие выносливости	Текущий

12	12		Бег до 20 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
1	13	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 9часов	<i>Бег 3000м.</i>	«5» - 13.50 «4» - 14.50 «3» - 15.50
2	14		Бег до 21 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
3	15		<i>Прыжок в длину с места - тестирование ф.п</i>	«5» - 226 «4» - 191 «3» - 169
4	16		Бег до 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
5	17		<i>Подтягивания в висе - КУ.</i>	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 7
6	18		Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий	Текущий
7	19		Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Текущий
8	20		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - КУ</i>	«5» - 50 «4» - 45 «3» - 35
9	21		Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий	Текущий
1	22	ГИМНАСТИКА А 18часов	Правила техники безопасности. Акробатика - повторение	Текущий
2	23		Акробатика. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад в стойку на руках	Текущий
3	24		Совершенствование элементов акробатики. Скиппинг.	Текущий
4	25		Акробатика. Разучивание контрольной комбинации.	Текущий
5	26		<i>Наклон вперед из положения сидя – тестирование ФП</i>	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 6
6	27		Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Подъем переворотом.	Текущий
7	28		Лазание по канату в 2 приема без помощи ног.	Текущий
8	29		Совершенствование упражнений на перекладине. Подтягивания в висе	Текущий
9	30		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Текущий
10	31		<i>Акробатика. Контрольная комбинация</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
11	32		Лазание по канату. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	Текущий
12	33		Опорный прыжок через коня. Прыжки в глубину	Текущий

13	34		<i>Упражнения на перекладине.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
14	35		<i>Лазание по канату.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
15	36		Опорный прыжок (совершенствование)	Текущий
16	37		<i>Опорный прыжок</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
17	38		Лазание по канату на скорость. Скиппинг.	Текущий
18	39		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - тестирование ФП	«5» - 40 «4» - 35 «3» - 30
1	40	ВОЛЕЙБОЛ 24часа	Правила техники безопасности. Стойки, перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками.	Текущий
2	41		Прыжки на скакалке - тестирование ФП	«5» - 130 «4» - 125 «3» - 120
3	42		Передача мяча сверху 2 руками в парах.	Текущий
4	43		Передача мяча сверху 2 руками в парах с шагом.	Текущий
5	44		Прием мяча двумя руками снизу	Текущий
6	45		Совершенствование приемов и передач мяча в игровых ситуациях	Текущий
7	46		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра	Текущий
8	47		Бросок набивного мяча -тестирование ФП.	«5» - 790 «4» - 600 «3» - 480
9	48		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Текущий
10	49		Верхняя передача мяча в прыжке	Текущий
11	50		Верхняя передача мяча в прыжке	Текущий
12	51		Передача мяча 2 руками сверху над собой - КУ.	<i>Оценка усвоения техники</i>
13	52		Учебная игра	Текущий
14	53		Прием мяча 2 руками снизу-КУ	<i>Оценка усвоения техники</i>
15	54		Игра в нападение через 3-ю зону	Текущий
16	55		Игра в нападение через 4-ю зону.	Текущий
17	56		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Текущий
18	57		Нижняя прямая подача - КУ	<i>Оценка усвоения техники</i>

19	58		Одиночное блокирование.	Текущий
20	59		Групповое блокирование	Текущий
21	60		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра	Текущий
22	61		Передачи мяча в парах	Текущий
23	62		Игра в нападение через 2-ю зону.	Текущий
24	63		Комбинации из разученных элементов. Учебная игра	Текущий
1	64	БАСКЕТБОЛ 18часов	Правила техники безопасности. Передачи мяча различными способами на месте.	Текущий
2	65		Совершенствование приемов передвижений и остановок.	Текущий
3	66		Челночный бег - тестирование ФП	«5» - 9.6 «4» - 10.0 «3» - 10.3
4	67		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Текущий
5	68		Передачи мяча различными способами в движении.	Текущий
6	69		Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту - тестирование ФП	«5» - 50 «4» - 45 «3» - 35
7	70		Быстрый прорыв (3х2)	Текущий
8	71		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Оценка усвоения техники
9	72		Зонная защита(2х3)	Текущий
10	73		Контрольная комбинация	Оценка усвоения техники
11	74		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Текущий
12	75		Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	Текущий
13	76		Штрафной бросок.	Текущий
14	77		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра	Текущий
15	78		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Текущий
16	79		Подтягивания в висе - КУ	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 7
17	80		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Учебная игра	Текущий
18	81		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Текущий
1	82	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ	Правила техники безопасности.	Текущий
2	83		Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон	Текущий
3	84		Бег по дистанции 70-90 м.	Текущий

4	85	ПОДГОТОВКА 21 час	Финиширование в беге на 100 м.	Текущий
5	86		<i>Бег 100м - КУ</i>	«5» 13.5 «4» 14.0 «3» 14.3
6	87		Бег в чередовании с ходьбой 20 мин. Развитие выносливости.	
7	88		Бег в чередовании с ходьбой 20 мин. Метание мяча на дальность с 5 - 6 шагов разбега	Текущий
8	89		Бег 20 мин. Метание гранаты	Текущий
9	90		<i>Метание гранаты на дальность - КУ</i>	«5» 32 «4» 28 «3» 26
10	91		Бег 21 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
11	92		Бег 22 мин Специальные беговые упражнения	Текущий
12	93		<i>Бег 3 км -КУ</i>	«5» - 13.50 «4» - 14.50 «3» - 15.50
13	94		Эстафетный бег Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий
14	95		Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий
15	96		Бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
16	97		Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Текущий
17	98		Бег 23 мин. Челночный бег. Спортивные игры (футбол)	Текущий
18	99		Повторение. Развитие скоростных качеств.	Текущий
19	100		Повторение. Развитие выносливости.	Текущий
20	101		Повторение. Спортивные игры (футбол)	Текущий
21	102		Повторение. Подведение итогов года.	Текущий

1.7 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Волгоград 2012 Издательство «Учитель».
«Настольная книга учителя физической культуры» «физкультура и спорт» под редакцией Л.Б.Кофмана Москва 1998.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

В. МАСЛОВ «Тайны великих спортсменов» МОСКВА ОНИКС 2008

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников» М: 2006
«Зачем учиться физкультуре» М: Изд. Центр «Вентана-граф» 2003
«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Москва 2002
«Прикладная и оздоровительная гимнастика» Москва ТЦ СФЕРА, С-ПБ ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012
«1000 Баскетбольных упражнений» А.Я. Гомельский Москва 1997
«Оздоровительные основы физических упражнений» Москва 2002
«Физкультура» Ростов-на-Дону «Феникс 2003»
Уроки физической культуры в 9-11 классах «Просвещение» 1986
«Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»
Стандарт основного общего образования по физической культуре

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ:

- Физическая культура» Тестовый контроль 10-11 классы Москва «Просвещение» 2012 г. Лях В.И.
- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
- Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Электронный документ). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>

Сайт «Сеть творческих учителей»: Режим доступа: <http://www.it-n.ru>

Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Технические средства обучения

- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
- Радиомикрофон
- Копировальный аппарат
- Принтер лазерный
- Сканер
- Видеокамера
- Магнитофон

Оборудование:

- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат

- Мост гимнастический
- Перекладина навесная
- Коврик гимнастический
- Гантели
- Маты гимнастические
- Мяч набивной
- Мяч малый теннисный
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Дорожка разметочная для прыжков в длину
- Рулетка измерительная
- Секундомер
- Номера нагрудные
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса мячей
- Жилетки игровые
- Стойки волейбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Мелкий инвентарь (кубики, кегли обручи, флажки и т.д)

Пришкольный стадион:

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

- Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура : учебник для 10-11 класса : - Москва : Просвещение, 2018.
- «Физическая культура» 10-11 классы Москва «Просвещение» 2014 г. Под редакцией Ляха В.И.

