

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 93»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Школы №93  
В.А. Петрушкин  
«18 сентября 2018 г.  
пр. № 16309

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
на I, II полугодие 2018 - 2019 учебного года.  
Класс 10-М.

По предмету физическая культура  
Преподаватель Милкина Анна Николаевна  
Количество часов по учебному плану 1027 32 в неделю  
Составлен в соответствии с программой Мухоморова В.И., Вязникова  
А.А. «Комплексная программа физического  
утвержденной образования для учащихся средних  
общеобразовательных учреждений 1-11 классов  
Ремонт. (не утверждена программа?)  
Учебники и учебные пособия Мухоморова В.И. «Физическая  
культура 10-11 классы 1-М.: Просвещение  
20142

Рассмотрен на заседании МО учителей политехнического  
Протокол № 1 от 30 августа 2018 года. Учитель  
Председатель МО Петрушкин В.А.

Программа реализуется по УМК В. И. Ляха, А. А. Зданевича Предметная линия учебников для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2014.

### Цели и задачи

Физическое воспитание учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закре: лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитан! ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		10 кл.	11 кл.
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
2.	Спортивные игры (волейбол)	14	14
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
4.	Легкая атлетика	18	18
5.	Кроссовая подготовка	14	14
6.	Лыжная подготовка	21	21
7.	Спортивные игры (баскетбол)	17	17
	Итого	102	102

### Содержание учебного курса

#### Социокультурные основы.

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

#### Психолого-педагогические основы.

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и

виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

#### **Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции.**

*10 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол.**

*10 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол.**

*10 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

*10 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Легкая атлетика.**

*10 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### **Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания в висе на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

**Тематическое планирование по физической культуре 10 класс**  
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-dlya-5-klassov-fgos-vto>  
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-dlya-5-klassov-fgos-vto>

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов	Планируемые результаты	Примечание
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>		
1-3	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта М.: Д.: «5» - 13,5 с «5» - 17,0 с «4» - 14,0 с «4» - 17,5 с «3» - 14,3 с «3» - 18,0 с	
4-6	Прыжок в длину	3	Уметь прыгать в длину с разбега М.: Д.: «5» - 450 см «5» - 400 см «4» - 420 см «4» - 370 см «3» - 410 см «3» - 340 см	Оценка техники
7-9	Метание мяча и гранаты	3	Уметь метать гранату на дальность М.: Д.: «5» - 32 м «5» - 22 м «4» - 28 м «4» - 18 м «3» - 26 м «3» - 14 м	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7</b>		
10-16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7	Уметь бегать в равномерном темпе дистанцию 2000 м (д.) и 3000 м (м.) М.: Д.: «5» - 13,50 мин «5» - 10,30 мин «4» - 14,50 мин «4» - 11,30 мин «3» - 15,50 мин «3» - 12,30 мин	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>		

17-30	Волейбол	14	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия (передача мяча, подачи мяча, падающий удар)	Оценка техники
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>		
31-39	Висы.	9	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (м), на разновысоких брусьях (д.) лазанье по канату Подтягивания: М.: Д.: «5» - 11 р                      «5» - 16 р «4» - 9 р                        «4» - 12 р «3» - 7 р                        «3» - 8 р Лазанье 6 м: М.: Д.: «5» - 11 с                      «5» - 15 с «4» - 13 с                      «4» - 17 с «3» - 15 с                      «3» - 20 с	Оценка техники
40-49	Опорный прыжок. Акробатика.	9	Уметь выполнять акробатическую комбинацию (5 элементов)	Оценка техники
	<b>Льжная подготовка</b>	<b>21</b>		
50-52	Повторение изученного в 9 классе	3	Подготовить организм к физическим нагрузкам на улице	
53-55	Одновременный бесшажный ход	3	Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом	Оценка техники
56-58	Одновременный одношажный ход	3	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Оценка техники
59-61	Попеременный одношажный ход	3	Уметь передвигаться попеременным одношажным ходом	Оценка техники
62-64	Спуски и подъемы	3	Уметь выполнять спуски с горы разного уклона; подъемы разными способами	Оценка техники
65-67	Повороты	3	Уметь выполнять повороты на месте и в движении	Оценка техники

68-69	Прохождение дистанции	3	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью на 3 км М.: Д.: «5» - 15,00 мин «5» - 17,00 мин «4» - 16,00 мин «4» - 18.00 мин «3» - 17,00 мин «3» - 19.00 мин	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>		
70-86	Баскетбол	17	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия (ведение мяча, бросок в прыжке, передача мяча, штрафной бросок)	Оценка техники
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>		
87-89	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта М.: Д.: «5» - 13,5 с «5» - 17,0 с «4» - 14,0 с «4» - 17,5 с «3» - 14,3 с «3» - 18,0 с	
90-92	Прыжок в высоту	3	Уметь прыгать в высоту с разбега, М.: Д.: «5» - 140 см «5» - 130 см «4» - 130 см «4» - 120 см «3» - 120 см «3» - 110 см	Оценка техники
93-95	Метание мяча и гранаты	3	Уметь метать гранату на дальность М.: Д.: «5» - 32 м «5» - 22 м «4» - 28 м «4» - 18 м «3» - 26 м «3» - 14 м	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7</b>		
96-102	Бег по пересеченной местности	7	Уметь бегать в равномерном темпе	

			дистанцию 2000 м (д.) и 3000 м (м.) М.: Д.: «5» - 13,50 мин «5» - 10,30 мин «4» - 14,50 мин «4» - 11,30 мин «3» - 15,50 мин «3» - 12,30 мин	
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование по физической культуре 11 класс**

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-dlya-5-klassov-fgos-vto>  
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-dlya-5-klassov-fgos-vto>

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов	Планируемые результаты	Примечание
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>		
1-3	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта М.: Д.: «5» - 13,1 с «5» - 16,0 с «4» - 13,5 с «4» - 17,0 с «3» - 14,3 с «3» - 17,5 с	
4-6	Прыжок в длину	3	Уметь прыгать в длину с разбега М.: Д.: «5» - 460 см «5» - 410 см «4» - 430 см «4» - 380 см «3» - 410 см «3» - 360 см	Оценка техники
7-9	Метание мяча и гранаты	3	Уметь метать гранату на дальность М.: Д.: «5» - 36 м «5» - 23 м «4» - 32 м «4» - 19 м «3» - 28 м «3» - 17 м	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7</b>		
10-16	Бег по пересеченной местности,	7	Уметь бегать в равномерном темпе	

	преодоление препятствий		дистанцию 2000 м (д.) и 3000 м (м.) М.: Д.: «5» - 13,00 мин «5» - 10,10 мин «4» - 14,00 мин «4» - 11,40 мин «3» - 15,00 мин «3» - 12,00 мин	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>		
17-30	Волейбол	14	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия (передача мяча, подачи мяча, падающий удар)	Оценка техники
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>		
31-39	Висы.	9	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (м), на разновысоких брусьях (д.) лазанье по канату Подтягивания: М.: Д.: «5» -12 р «5» - 16 р «4» - 10 р «4» - 12 р «3» - 7 р «3» - 8 р Лазанье 6 м: М.: Д.: «5» - 10 с «5» - 15 с «4» - 11 с «4» - 17 с «3» - 12 с «3» - 20 с	Оценка техники
40-49	Опорный прыжок. Акробатика.	9	Уметь выполнять акробатическую комбинацию (5 элементов)	Оценка техники
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>		
50-52	Повторение изученного в 9 классе	3	Подготовить организм к физическим нагрузкам на улице	
53-55	Одновременный бесшажный ход	3	Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом	Оценка техники



56-58	Одновременный одношажный ход	3	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Оценка техники
59-61	Попеременный одношажный ход	3	Уметь передвигаться попеременным одношажным ходом	Оценка техники
62-64	Спуски и подъемы	3	Уметь выполнять спуски с горы разного уклона; подъемы разными способами	Оценка техники
65-67	Повороты	3	Уметь выполнять повороты на месте и в движении	Оценка техники
68-69	Прохождение дистанции	3	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью на 3 км М.: Д.: «5» - 13,00 мин «5» - 16,00 мин «4» - 15,00 мин «4» - 17.00 мин «3» - 16,00 мин «3» - 18.00 мин	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>		
70-86	Баскетбол	17	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия (ведение мяча, бросок в прыжке, передача мяча, штрафной бросок)	Оценка техники
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>		
87-89	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта М.: Д.: «5» - 13,1 с «5» - 16,0 с «4» - 13,5 с «4» - 17,0 с «3» - 14,3 с «3» - 17,5 с	
90-92	Прыжок в высоту	3	Уметь прыгать в высоту с разбега, М.: Д.: «5» - 150 см «5» - 140 см «4» - 140 см «4» - 130 см «3» - 130 см «3» - 120 см	Оценка техники
93-95	Метание мяча и гранаты	3	Уметь метать гранату на дальность	

			М.: Д.: «5» - 36 м                    «5» - 23 м «4» - 32 м                    «4» - 19 м «3» - 28 м                    «3» - 17 м	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7</b>		
96-102	Бег по пересеченной местности	7	Уметь бегать в равномерном темпе дистанцию 2000 м (д.) и 3000 м (м.) М.: Д.: «5» - 13,00 мин            «5» - 10,10 мин «4» - 14,00 мин            «4» - 11,40 мин «3» - 15,00 мин            «3» - 12,00 мин	

