

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР

ЗВ
(подпись)

« 31 » 08 20 18 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы №106

ЗВ
(подпись)

« 31 » 08 20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018 | 2019 учебный год

Предмет Физическая культура
Класс 10 А, Б (девочки)
Преподаватель Аташкиса Наталья Владимировна

(Фамилия, имя, отчество всех учителей, реализующих данную рабочую программу)

Квалификационная категория высшая

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов

(название программы с указанием сроков реализации, авторы программы)
В. И. Мухоморова, А. А. Зданевича

Рекомендованной Министерством образования и науки РД
(утвержденной) (кем и когда рекомендована, утверждена программа)

Программа издана «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Мухоморова, 2010 г.
(название сборника, автор-составитель, издательство, год издания) М. Просвещение

Учебники: Автор В. И. Мухоморова, А. А. Зданевича
Название Физическая культура 10-11 класс
Издательство М. Просвещение Год издания 2010

Рассмотрен на заседании методического объединения физической естественно-научного цикла

Протокол № 1 от « 30 » августа 20 18 г.
Председатель методического объединения Солдатов В. В.

Тематическое планирование
 по предмету **«Физическая культура»**, В.И. Лях
(Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И. Ляха, А. Зданевича),
(Москва: «Просвещение», 2010г.) на 2018 – 2019 учебный год.
полное название, автор, сроки реализации

Класс **10 «А», «Б» (девушки)**

Часы учебного времени	Наименование раздела и тем урока	КЭС	Планируемые сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
Лёгкая атлетика (10 ч) + Фитнес (5 ч)				
1.	Спринтерский бег (4 ч) 1.1 Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон.			Наблюдение за учениками
2.	2.2 Низкий старт до 40м. Стартовый разгон.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
3.	Фитнес. Техника безопасности на уроках по фитнесу. Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках аэробикой.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
4.	3.3 Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование. Эстафетный бег.			Самоконтроль, групповой
5.	4.4 Бег на результат 100м. Эстафетный бег.			Тестирование
6.	Фитнес. Классическая аэробика. Роль и значение занятий аэробикой и укрепления здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Базовые шаги аэробики. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль, групповой
7.	Прыжок в длину (3ч) 5.1 Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.			Индивидуальный, групповой
8.	6.2 Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.			Индивидуальный, групповой
9.	Фитнес. Доврачебная помощь при травмах. Характеристика типовых травм			Самоконтроль,

	и причины их возникновения. Базовые шаги в аэробике. Развитие координационных способностей.			групповой
10.	7.3 Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			Тестирование
11.	Метание мяча и гранаты (3 ч) 8.1 Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания.			Индивидуальный, групповой
12.	Фитнес. Классическая аэробика. Основы биомеханики базовых аэробных упражнений.			Самоконтроль, групповой
13.	9.2 Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.			Индивидуальный, групповой
14.	10.3 Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			Групповой
15.	Фитнес. Основные типичные ошибки базовых аэробных упражнений. Базовые шаги в аэробике. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль, групповой
Кроссовая подготовка (4 ч) + Фитнес (2 ч)				
16.	1. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.			Наблюдение за учениками
17.	2. Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.			Наблюдение за учениками
18.	Фитнес. Классическая аэробика. Влияние упражнений аэробики на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.			Фронтальный, групповой
19.	3. Бег (20 мин). Соревнования по легкой атлетике, рекорды.			Наблюдение за учениками
20.	4. Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.			Тестирование
21.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на формирование осанки и коррекцию телосложения. Базовые шаги. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
Гимнастика (14ч) + Фитнес (7 ч)				
22.	Висы и упоры (8ч). 1.1 Повороты в движении. Основы ритмической гимнастики.			Самоконтроль, групповой
23.	2.2 Вис прогнувшись, переход в упор. Развитие силовых способностей.			Самоконтроль
24.	Фитнес. Классическая аэробика. Методы построения комбинаций аэробики (свободный стиль, линейный стиль, комбинация, структурированный (комбинированный) стиль).			Наблюдение за учениками, фронтальный
25.	3.3 Вис прогнувшись, переход в упор. Основы ритмической гимнастики.			Самоконтроль
26.	4.4 Базовые шаги в аэробике. Развитие выносливости и координации.			Самоконтроль

27.	Фитнес. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
28.	5.5 Вис прогнувшись, переход в упор. Базовые шаги в аэробике.			Самоконтроль
29.	6.6 Подтягивания на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке.			Самоконтроль
30.	Фитнес. Классическая аэробика. Планирование самостоятельных занятий упражнениями аэробики.			Самоконтроль, групповой
31.	7.7 Упражнения на гимнастической скамейке. Базовые шаги в аэробике.			Самоконтроль
32.	8.8 Учёт подтягиваний на низкой перекладине. Базовые шаги в аэробике. Развитие выносливости и координации.			Тестирование
33.	Фитнес. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Требования к музыкальному сопровождению. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
34.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (6ч) 9.1 Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом.			Самоконтроль, групповой
35.	10.2 Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.			Самоконтроль
36.	Фитнес. Классическая аэробика. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.			Самоконтроль, групповой
37.	11.3 Опорный прыжок. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль, групповой
38.	12.4 Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок.			Самоконтроль, групповой
39.	Фитнес. Формула расчёта физической нагрузки. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Фронтальный, групповой
40.	13.5 Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок.			Наблюдение за учениками
41.	14.6 Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.			Индивидуальный
42.	Фитнес. Классическая аэробика. Требования по организации и проведению соревнований аэробики.			Наблюдение за учениками
Спортивные игры (32ч) + Фитнес (16 ч)				
43.	Волейбол (14ч) 1. Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Развитие скоростно-силовых способностей.			Наблюдение за учениками

44.	2. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.			Парный
45.	Фитнес. Критерии оценки качества выполнения основных базовых аэробных упражнений. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками, групповой
46.	3. Приём мяча снизу двумя руками.			Парный
47.	4. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.			Групповой
48.	Фитнес. Классическая аэробика. Влияние упражнений аэробики на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.			Наблюдение за учениками, фронтальный
49.	5. Нижняя прямая подача и приём мяча.			Самоконтроль
50.	6. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.			Групповой
51.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на формирование осанки и коррекцию телосложения. Базовые аэробные шаги. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками, фронтальный
52.	7. Нижняя прямая подача. Позиционное нападение.			Самоконтроль, групповой
53.	8. Верхняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение.			Самоконтроль, групповой
54.	Фитнес. Классическая аэробика. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.			Самоконтроль
55.	9. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.			Самоконтроль
56.	10. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача и приём мяча.			Самоконтроль
57.	Фитнес. Формула расчета физической нагрузки. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками, фронтальный
58.	11. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками.			Групповой
59.	12. Верхняя прямая подача и приём мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.			Самоконтроль
60.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.			Наблюдение за учениками, фронтальный
61.	13. Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар.			Самоконтроль

62.	14. Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение.			Групповой
63.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на формирование осанки и коррекцию телосложения. Базовые аэробные шаги. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
64.	Баскетбол (18ч) 1. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления высоты отскока.			Наблюдение за учениками
65.	2. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.			Групповой
66.	Фитнес. Классическая аэробика. Основы биомеханики базовых упражнений.			Групповой
67.	3. Броски двумя руками от головы со средней дистанции.			Самоконтроль
68.	4. Позиционное нападение со сменой мест.			Групповой
69.	Фитнес. Основные и типичные ошибки базовых аэробных упражнений. Базовые шаги в аэробике. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль фронтальный
70.	5. Ведение мяча с изменением направления высоты отскока. Броски двумя руками от головы со средней дистанции.			Самоконтроль
71.	6. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.			Парный
72.	Фитнес. Классическая аэробика. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.			Самоконтроль
73.	7. Ведение мяча с изменением направления высоты отскока, с сопротивлением. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль
74.	8. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.			Групповой
75.	Фитнес. Формула расчёта физической нагрузки. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
76.	9. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением.			Наблюдение за учениками
77.	10. Стойка и передвижение игрока. Нападением быстрым прорывом.			Групповой
78.	Фитнес. Классическая аэробика. Планирование самостоятельных занятий упражнениями аэробики.			Наблюдение за учениками
79.	11. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.			Самоконтроль
80.	12. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль
81.	Фитнес. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Требования к музыкальному сопровождению. Развитие			Наблюдение за учениками

	координационных способностей.			
82.	13. Зонная защита. Развитие координационных способностей.			Групповой
83.	14. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.			Парный
84.	Фитнес. Классическая аэробика. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.			Наблюдение за учениками
85.	15. Штрафной бросок. Зонная защита.			Самоконтроль
86.	16. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Зонная защита.			Групповой
87.	Фитнес. Формула расчёта физической нагрузки. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками, фронтальный
88.	17. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок.			Парный
89.	18. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением.			Наблюдение за учениками
90.	Фитнес. Классическая аэробика. Влияние упражнений аэробики на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.			Наблюдение за учениками
Кроссовая подготовка (4 ч) + Фитнес (2 ч)				
91.	1. Бег 15 мин. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.			Наблюдение за учениками
92.	2. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.			Наблюдение за учениками
93.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на формирование осанки и коррекцию телосложения. Базовые аэробные шаги. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
94.	3. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками
95.	4. Бег 2000м на результат. Развитие выносливости.			Тестирование
96.	Фитнес. Классическая аэробика. Требования по организации и проведению соревнований по аэробике.			Наблюдение за учениками
Лёгкая атлетика (6 ч) + Фитнес (3 ч)				
97.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. 1. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			Самоконтроль, парный

98.	2. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.			Самоконтроль
99.	Фитнес. Критерии оценки качества выполнения основных базовых аэробных упражнений. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
100.	3. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Рекорды легкой атлетики.			Самоконтроль
101.	Метание. 4. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега на дальность, с различных положений. Биохимическая основа метания.			Наблюдение за учениками
102.	Фитнес. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками