

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (девушки)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	http://school-collection.edu/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2294lib_no32922 tpl=lib
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	http://sportrules.boom.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	http://sportrules.boom.ru/
2.3	Модуль "Легкая атлетика".	10	http://spo.1september.ru/
2.4	Модуль "Гимнастика".	6	http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Модуль "Зимние виды спорта". Лыжная подготовка	3	http://spo.1september.ru/
Итого по разделу		41	
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
3.1	Спортивная подготовка	7	http://spo.1september.ru/
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	http://www.gto.ru
Итого		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (девушки)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках л/а. Истоки возникновения культуры как социального явления. ОФП	1
2.	Культура как способ развития человека. Финальное усилие в метании. СФП. Ускорения. Бег 30 м - зачет	1
3.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Эстафетный бег. Метание гранаты весом 500 гр.	1
4.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Метание гранаты (ГТО) - зачёт	1
5.	Физическая культура и физическое, психическое, социальное здоровье. Развитие скоростных способностей (СФП). Бег 100 м (ГТО) - зачет	1
6.	Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1
7.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Прыжки в длину с места (ГТО) – зачет. Прыжок в длину с разбега.	1
8.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Развитие скоростной выносливости (СФП). Бег 1000 м - зачёт	1
9.	Кроссовая подготовка (СФП). Бег до 2000 м	1
10.	Гладкий бег. Бег 2000 м (ГТО) - зачет	1
11.	Инструктаж по ТБ (баскетбол). Техническая подготовка в баскетболе	1
12.	Тактическая подготовка в баскетболе	1
13.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
14.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
15.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
16.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
17.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
18.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
19.	Тренировочные игры по баскетболу	1
20.	Техника судейства игры баскетбол	1

21.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1
22.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1
23.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Ранее изученные акробатические элементы	1
25.	Стойка на лопатках перекатом назад. Сед «углом».	1
26.	Подтягивание на низкой перекладине (ГТО) - зачет. Сед "углом" Длинный кувырок, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью), стойка на лопатках перекатом назад в «полу-шпагат»	1
27.	Акробатическая комбинация -- зачёт	1
28.	Упражнения в равновесии на бревне	1
29.	Опорный прыжок	1
30.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
31.	Базовые шаги аэробики. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
32.	Базовые шаги аэробики. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
33.	ТБ по лыжной подготовке. Повороты, подъёмы, спуски, торможения на лыжах	1
34.	Передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом	1
35.	Передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом	1
36.	Инструктаж по ТБ (волейбол). Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1
37.	Техническая подготовка в волейболе	1
38.	Тактическая подготовка в волейболе	1
39.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
40.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
41.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
42.	Совершенствование техники нападающего удара	1
43.	Совершенствование техники одиночного блока	1
44.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1
45.	Тренировочные игры по волейболу	1
46.	Техника судейства игры волейбол	1
47.	Участие и судейство в соревнованиях по волейболу	1
48.	СФП по баскетболу. Правила игры по стритболу	1
49.	СФП. Техническая подготовка в стритболе	1
50.	СФП. Тактическая подготовка в стритболе	1
51.	СФП. Техническая подготовка в стритболе	1

52.	СФП. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1
53.	СФП. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1
54.	СФП. Тренировочные игры по стритболу	1
55.	Участие и судейство в соревнованиях по стритболу	1
56.	Знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м -- зачёт	1
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - зачёт	1
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см -- зачёт	1
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -- зачёт	1
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами -- зачёт	1
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине -- зачёт	1
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д) -- зачёт	1
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м	1
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м -- зачёт	1
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1
68.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68