

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566,
телефон: +7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО
МО учителей художественно-
эстетического цикла
(протокол
от «25» августа 2023г.
№ 5)

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
Ю.В.Когутова
«25» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
А.В. Терещенко
«25» августа 2023г.



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
учебного предмета «Физическая культура»
для 10-А класса
на 2023/2024 учебный год
Уровень образования: среднее общее образование

Составитель: Погребова Анна Владимировна
учитель физической культуры

с. Партизанское, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данное поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования / приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 года № 732 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
2. Федеральной рабочей программой основного общего образования. Физическая культура – Москва, 2023;
3. Региональной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11 классы.), утверждённой учёным Советом КРИППО. Протокол №5 от 04.09.2014 год. Утверждена коллегией министерства образования науки и молодёжи Республики Крым Решение № 3/4 от 26.08.2015. с изменениями и дополнениями принятыми методическим объединением учителей физкультуры Симферопольского района республики Крым. Протокол № _____ от 25.08.2023г.;
4. Примерной программой общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева.
5. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Партизанская школа им А.П.Богданова»;
6. Учебным планом МБОУ «Партизанская школа им А.П.Богданова» на 2023/2024 учебный год;
7. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов. Срок реализации программы – 2023-2024 учебный год.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Учитывая региональные климатические условия модули « Зимние виды спорта» и « Плавание» заменены углублённым освоением содержания инвариантных модулей «Спортивные игры».

Модуль «Спорт» реализуется за счёт внеурочной деятельности.

Тематическое планирование

10-А класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Модуль «Легкая атлетика»	16			www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
4.2	Модуль «Спортивные игры»	42			www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
	- Футбол	14			
	- Баскетбол	14			
	- Волейбол	14			
4.3	Модуль «Гимнастика»	10			www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
Итого		68			

Поурочное планирование 10-А класса

№	Наименование модулей и тем программы	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные образовательные ресурсы
			План	Факт	
Модуль «Лёгкая атлетика» – 16 часов					
1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	05.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
2	ОРУ. Кроссовый бег. Бег по дистанции до 15 минут.	1	07.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Челночный бег.	1	12.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
4	Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Эстафеты.	1	14.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
5	ОРУ. Равномерный медленный бег до 12 мин. Эстафеты.	1	19.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	1	21.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/

					na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	26.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
8	ОРУ в движении. Метание гранаты. Прыжок в длину с места на результат.	1	28.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
9	Прыжковые упражнения. Прыжки с разбега способом «прогнувшись».	1	03.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
10	ОРУ с гимнастическими палками. Бег на результат 60м. Подвижная игра.	1	05.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
11	ОРУ в движение. Метание гранаты на дальность – оценивание. Специальные беговые упражнения.	1	10.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
12	ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	12.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
13	ОРУ. Метание малого мяча на	1	17.10		www.edu.ru

	дальность с разных положений на результат.				www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
14	ОРУ. Бег 3000 м(юноши), 2000 м (девушки). Развитие выносливости.	1	19.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
15	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег 4x100 м.	1	24.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
16	ОРУ. Равномерный бег на результат. Подвижные игры.	1	26.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
Модуль «ГИМНАСТИКА» - 10 часов					
17	Строевые команды и приемы. Развитие гибкости. Инструктаж по ТБ.	1	07.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
18	ОРУ в движении. Размыкание и смыкание на месте. Строевые приемы: повороты в движении направо и налево. Строевой шаг.	1	09.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
19	ОРУ со скакалкой. Перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении. Кувырок вперед в группировке.	1	14.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru

					http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
20	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед-назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках.	1	16.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
21	Комплекс упражнений. Комбинация из ранее освоенных элементов -оценивание.	1	21.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
22	ОРУ в движении. Лазание по канату в 2 приема.	1	23.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
23	ОРУ в парах. Развитие гибкости. «Мост» из положения стоя. Упражнения в равновесии.	1	28.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
24	ОРУ. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д).	1	30.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
25	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	05.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/

26	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Подтягивание в висе, упражнения для мышц брюшного пресса.	1	07.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
Модуль «Спортивные игры» - 42 часов БАСКЕТБОЛ – 14 часов					
27	История и правила. Судейство игры. Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ.	1	12.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
28	ОРУ. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. Броски в кольцо.	1	14.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
29	ОРУ. Тактические действия игроков в нападении и защите. Техника выполнения штрафного броска.	1	19.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
30	ОРУ. Броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника	1	21.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
31	ОРУ. Выполнение штрафных бросков на результат. Ведение мяча с изменением направления.	1	26.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
32	ОРУ со скакалкой. Вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения	1	28.12		www.edu.ru www.school.edu.ru

	мячом при «спорном мяче». Игра в мини-баскетбол.				ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
33	ОРУ. Ведение мяча в движении два шага и бросок. Взаимодействия и противодействия заслонам. Игра по упрощенным правилам.	1	09.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
34	ОРУ в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	11.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
35	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание). Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	16.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
36	ОРУ. Штрафной бросок. Защита и опека игрока в учебной игре.	1	18.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
37	ОРУ. Бросок мяча в корзину снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	23.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
38	Выполнение ведения змейкой, по спирали, боком, с касанием линий площадки на результат. Штрафной бросок. Учебная игра	1	25.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/

					http://www.kazedu.kz/
39	ОРУ со скакалкой. Проход под кольцо с обводкой разворотом, двумя шагами и броском в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1	30.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
40	ОРУ с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	01.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
ФУТБОЛ -14 часов					
41	Правила игры, организация и проведение соревнований. Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом. Инструктаж по ТБ.	1	06.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
42	Перемещения с изменением направления движения. Передачи в одно касание во встречном движении.	1	08.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
43	Ведения, обводки, передачи во встречном ведении. Удары по мячу ногой, головой (лбом). Игра в футбол.	1	13.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
44	ОРУ в движении. Передачи мяча в движении с обводкой. Удары по воротам внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	15.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/

45	ОРУ. Ведения, обводки. Игра в одно касание. Удары по воротам - оценивание.	1	20.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
46	ОРУ в движении. Передачи мяча в движении с остановкой и в одно касание. Отбор мяча в подкате.	1	22.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
47	Ведения, обводки, передачи, остановки, удары. Жонглирование. Игра в футбол.	1	27.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
48	ОРУ в движении. Ведения, передачи в движении с ведением и в одно касание. Элементы игры вратаря. Учебная игра в мини-футбол.	1	29.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
49	ОРУ в движении. Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Игра в футбол.	1	05.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
50	ОРУ. Передачи мяча во встречном движении с остановкой и в одно касание. Игра в футбол.	1	07.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
51	Вбрасывания мяча из разных исходных положений. Игра по упрощенным правилам.	1	12.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru

					http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
52	Индивидуальные действия в нападении и защите. Финты. Игра в мини-футбол.	1	14.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
53	Групповые действия в нападении; в защите. Удары по воротам (в различных вариантах).	1	26.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
54	Удары по воротам – оценивание. Игра в футбол.	1	28.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
ВОЛЕЙБОЛ – 14 часов					
55	Правила судейства, жесты судьи и терминология. Инструктаж по ТБ.	1	02.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
56	ОРУ в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча из зоны в зону. Работа с мячом в парах.	1	04.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
7	ОРУ с мячом. Имитация подачи в стенку. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.	1	09.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/

					u.kz/
58	ОРУ в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	11.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
59	Блокирование мяча в прыжке с места. Подачи мяча в разные зоны площадки. Учебная игра.	1	16.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
60	ОРУ в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1	18.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
61	ОРУ. Прямой нападающий удар. Прием и передача мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	23.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
62	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	1	25.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
63	ОРУ. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером. Верхняя подача мяча. Учебная игра	1	02.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
64	ОРУ. Отбивание мяча через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по упрощенным	1	07.05		www.edu.ru www.school.edu.ru ru

	правилам в мини-волейбол.				https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
65	ОРУ по методу круговой тренировки. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в парах через сетку.	1	14.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
66	ОРУ в движении. Прием нормативов: подачи через сетку и прием мяча, умение вести игровые действия.	1	16.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
67	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	1	21.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
68	ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам – оценивание.	1	23.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
ВСЕГО		68			

