

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королёв Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа №15 имени Б.Н. Флёрова»**



«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 15  
имени Б.Н. Флёрова

Приказ №

Мальгинова Т.Ю./

31 » 08 2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по «Физической культуре»  
для 10 Б класса**

Составитель:  
Георгиян С. Д.  
Павлова В.Н.

Королёв  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», на основе Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №15 им. Б. Н. Флёрова, с учётом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №15 им. Б. Н. Флёрова.

**Цель** данной программы содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использованием в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит Основные компоненты государственного стандарта образования;

б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно - воспитательного процесса;

в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;

г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;

е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно - тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

Основной тип проведения занятий - комплексный урок. *Комплексный урок* - это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников,

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до — 18\*, в безветренную погоду, возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Рабочая программа по физической культуре учитывает общую цель воспитания и целевые приоритеты, которые нашли отражение в рабочей программе

воспитания МБОУ СОШ №15 им. Б.Н. Флёрова.

В воспитании учащихся **на уровне среднего общего образования** таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения учащимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в общественно полезном труде;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества;
- опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о младших или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### ***Критерии оценивания двигательных навыков:***

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) - осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки:* оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО Физической культуре**

### ***Основы знаний по физической культуре;***

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

### **Спортивные игры:**

#### **Баскетбол**

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

#### ***Волейбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

#### ***Футбол (мини-футбол)***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

### ***Гимнастика с элементами акробатики:***

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;

- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
  - уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
  - выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» - Юн; прыжок боком с поворотом на 90° - Д;
  - выполнять длинный кувырок с места и разбега;
  - выполнять стойку на голове и руках (Юн); кувырка из равновесия (Д);
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов

### ***Легкая атлетика:***

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д - 500м, М - 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 - 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;
- знать технику выполнения эстафетного бега.

### ***Лыжная подготовка:***

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- знать технику конькового хода;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний по физической культуре*** осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы управления движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

***Спортивные игры*** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

***Гимнастика с элементами акробатики*** содержит усложнения упражнений в

построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Лыжная подготовка** позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10 Б КЛАСС

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Спортивные игры	32
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	28
5	Лыжная подготовка	21
6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
7		
Итого		102

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 Б КЛАСС

№ уроков	Дата/план	Дата/факт	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Основные понятия темы
Раздел программы – <i>лёгкая атлетика – 16 часов</i>					
1.	02.09.2021		Вводной инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетике ИОТ-018.	Знают требования инструкций и правила безопасности.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике.
2.	03.09.2021		Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон. <b>«День здоровья».</b> <b>Городской День физкультурника</b>	Умеют демонстрировать высокий старт с опорой и стартовый разгон	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70м. Стартовый разгон на отрезках 10- 15м. Развитие скоростных качеств.
3.	07.09.2021		Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование.	Умеют демонстрировать низкий старт и финиширование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках Юм, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств.
4.	09.09.2021		Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Умеют демонстрировать бег 100м с max скоростью с низкого старта	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10-1 5м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.
5.	10.09.2021		Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Умеют демонстрировать бег 60м с max скоростью с низкого старта	ОРУ в беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением -до 40м. Бег 60м на результат. Эстафетный бег 4х100м. Развитие скоростных способностей.
6.	14.09.2021		Техника длительного бега. Чередующий бег.	Умеют демонстрировать чередующий бег	ОРУ в движении. Чередующий бег 2000м (Д), 3000м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям.
7.	16.09.2021		Техника длительного бега. Равномерный бег.	Умеют демонстрировать равномерный бег	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разнорысовые цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.



8.	17.09.2021		Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Умеют пробегать дистанцию 1000м (Д), 1500м (Ю)	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.
9.	21.09.2021		Техника метания гранаты (250 гр) с места	Выполняют корректировку выполнени техники метания гранаты	Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ на месте для плечевого пояса. Техника метания гранаты с места. Правильность выполнения замаха. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.
10.	23.09.2021		Техника метания фанаты (250 гр) с места	Умеют демонстрировать технику метания гранаты с места	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Развитие силовой выносливости, встречные игровые эстафеты.
11.	24.09.2021		Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Умеют демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 10м. Беговые эстафеты 4х300м, 4х400м. Развитие скоростных качеств.
12.	28.09.2021		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	Умеют демонстрировать разбег	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.
13.	30.09.2021		Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление)	Умеют выполнять прыжок в длину с разбега	ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 1 1-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
14.	01.10.2021		Техника прыжка в длину с места и разбега.	Умеют демонстрировать прыжок в длину «шагом» с разбега	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11-13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».
15.	12.10.2021		Техника метания малого мяча с места и разбега.	Умеют демонстрировать технику метания малого мяча	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Развитие координационных способностей.
16.	14.10.2021		Техника метания малого	Умеют выполнять метание мяча на результат	Равномерный бег до 5м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча на дальность с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя, ноги врозь. Эстафетный бег 4х100м, 4х200м. Развитие координационных способностей.

Раздел программы – спортивные игры (баскетбол) – 11 часов					
17.	15.10.2021		Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-021. Правила баскетбола	Знают правила баскетбола	Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
18.	19.10.2021		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	Умеют демонстрировать технику передвижений остановок и поворотов	Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей.
19.	21.10.2021		Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	Умеют демонстрировать ведение мяча	Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей.
20.	22.10.2021		Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Умеют демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3.
21.	26.10.2021		Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Умеют демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3.
22.	28.10.2021		Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.	Умеют демонстрировать ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; с изменением высоты отскока, направления движения и скорости. Тактика нападения.

23.	29.10.2021		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Умеют демонстрировать штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра 3х3.
24.	02.11.2021		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке. <b><i>Беседа "Куриль не модно!", посвященная Международному дню отказа от курения.</i></b>	Корректируют движений при броске мяча двумя руками от головы в прыжке	ОРУ с мячом. Специальные упражнения в движении. Броски и передачи мяча в движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.
25.	09.11.2021		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Умеют демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.
26.	11.11.2021		Спортивная игра «Стритбол»	Умеют демонстрировать полученные навыки в игре.	Спортивная игра «Стритбол»
27.	12.11.2021		Учебная игра баскетбол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебная игра баскетбол
Раздел программы – <i>гимнастика с основами акробатики – 21 час</i>					
30.	23.11.2021		Вводный инструктаж. Страховка и помощь.	Знают требования инструкций и правила самостоятельных тренировок	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Самостоятельные тренировки.
31.	25.11.2021		Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ-017. Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	Умеют демонстрировать перестроения в движении.	ОРУ в движении. Челночный бег. Выполнение перестроения из колонны по одному, в колонны по два, по четыре в движении. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость.
32.	26.11.2021		Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	Умеют демонстрировать переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки через короткую и длинную

					скакалку за 20 с. Развитие скоростно-силовых способностей.
33.	30.11.2021		Техника выполнения ОРУ на месте без предмета	Знают последовательность выполнения ОРУ.	Выполнение строевых упражнений. Выполнение ОРУ без предмета на месте и в движении. Последовательность и правильность выполнения ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. Выполнение ОРУ на месте с мячом (1кг). Правильность выполнения.
			Техника выполнения ОРУ на месте с предметом.	Умеют составлять комплексы ОРУ с предметом и без	
34.	02.12.2021		Техника выполнения висов и упоров.	Умеют демонстрировать висы и упоры.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей.
			Техника выполнения висов и упоров	Умеют демонстрировать висы и упоры; подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ в движении. Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической и стенке. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Переворот в упоре из виса (М), сгибание и разгибание рук в упоре(Д). Развитие силовых способностей.
35.	03.12.2021		Техника выполнения опорных прыжков.	Умеют выполнять опорный прыжок и строевые упражнения.	Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в ходьбе. Прыжковые упражнения. Разучивание опорного прыжка: согнув ноги (Ю); боком с поворотом 90*.
			Техника выполнения опорных прыжков	Корректируют технику выполнения опорного прыжка	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.
36.	07.12.2021		Техника выполнения опорных прыжков.	Умеют демонстрировать опорный прыжок.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение опорного прыжка (правильность приземления). Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей.
			Техника выполнения опорных прыжков	Умеют демонстрировать опорный прыжок.	ОРУ в беге. Прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение опорного прыжка. Выполнение разученных висов и упоров. Развитие скоростно-силовых и силовых способностей.
37.	09.12.2021		Техника выполнения акробатических упражнений	Корректируют технику длинного кувырка с разбега (Ю); равновесия (Д). Индивидуальный подход	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х

					шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). Развитие гибкости и координационных способностей.
38.	10.12.2021		Техника выполнения акробатических упражнений	Умеют демонстрировать длинный кувырок с разбега и равновесие	ОРУ с предметом- СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). выполнение опорных прыжков. Развитие гибкости и координационных способностей.
39.	14.12.2021		Техника выполнения акробатических упражнений	корректировка выполнения длинного кувырка (Д); стойки на голове и руках из упора присев силой (Ю).	Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Упражнения на пресс. Развитие гибкости и координационных способностей.
40.	16.12.2021		Техника выполнения акробатических упражнений	Умеют демонстрировать длинный кувырок (Д); стойку на голове и руках из упора присев силой (Ю).	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Развитие координационных способностей. Выполнение висов и упоров.
41.	17.12.2021		Техника выполнения акробатических упражнений	Умеют демонстрировать акробатические элементы	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.
42.	21.12.2021		Техника выполнения акробатических упражнений	Умеют демонстрировать акробатическую комбинацию	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение акробатической комбинации из 6 - 7 элементов. Развитие координационных способностей. Выполнение опорных прыжков.
43.	23.12.2021		Упражнения в равновесии	Умеют демонстрировать равновесие	Специальные беговые упражнения. ОРУ с предметом. Выполнение различных видов шагов, выпадов и поворотов (Д); встречных переходов, Седов и упоров (Ю), Развитие чувства равновесия.
44.	24.12.2021		Упражнения в равновесии	Умеют демонстрировать комбинацию шагов и поворотов	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение комбинации из шагов, выпадов, поворотов и равновесий; встречных переходов (Ю). Развитие чувства равновесия. Большая гимнастическая полоса препятствий.

45.	28.12.2021		Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту)	Умеют демонстрировать лазание по шесту	Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Лазание по шесту в два приема. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств.
46.	30.12.2021		Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту)	Умеют демонстрировать лазание по шесту	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Упражнения для мышц пресса. Лазание по шесту в 2, 3 приема. Большая гимнастическая полоса.
Раздел программы – <i>лыжная подготовка – 21 час</i>					
47.	11.01.2022		Вводный инструктаж. История возникновения лыжного спорта.	Знают правила безопасности и транспортировки пострадавшего	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом Правила транспортировки пострадавшего. Зимнее Олимпийское золото.
48.	13.01.2022		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ-019. Техника попеременного двухшажного хода	Умеют демонстрировать координацию движений	Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода (отталкивание). Прохождение дистанции 2,5 км
49.	14.01.2022		Техника попеременного двухшажного хода	Умеют демонстрировать попеременный двухшажный ход	Подводящие упражнения. Повороты на месте. Выполнение попеременного двухшажного хода (скольжение). Встречные эстафеты. Развитие скоростной выносливости
50.	18.01.2022		Техника попеременного двухшажного хода	Умеют проходить дистанцию 3км изученным ходом	Выполнение строевых команд на лыжах. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода на отрезках 200 -300 м. Прохождение дистанции 3 км Развитие выносливости.
51.	20.01.2022		Техника выполнения одновременных ходов.	Корректируют движения руками при отталкивании	Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 - 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.
52.	21.01.2022		Техника одновременного безшажного хода	Умеют демонстрировать одновременный безшажный ход	Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 -50 м. П/и «Гонки с преследованием».

53.	25.01.2022		Техника одновременного одношажного хода	Умеют демонстрировать согласованность движений рук и ног	Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 1 5 - 25 м. Прохождение дистанции 4 км.
54	27.01.2022		Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Умеют демонстрировать стартовый вариант одновременного одношажного хода	Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 1 50-200 м. П/и «Салки на лыжах».
55.	28.01.2022		Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	Корректируют переход с хода на ход	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения).
56.	01.02.2022		Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	Умеют демонстрировать переход с хода на ход	Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). Прохождение дистанции 3 км без учета времени.
57.	03.02.2022		Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. <b>Беседа «Возникновение и развитие уродств как следствие вредных привычек»</b>	Умеют демонстрировать переход с хода на ход	Встречные эстафеты. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). Прохождение дистанции 2км с преследованием. Развитие выносливости.
58.	04.02.2022		Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук.	Умеют демонстрировать попеременный четырёхшажный ход	Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук. Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.
59.	08.02.2022		Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног.	Умеют демонстрировать попеременный четырёхшажный ход	Выполнение попеременного четырёхшажного хода на отрезках 200-300м. Согласованность работы рук и ног. Специальные упражнения на склоне. П/и «Салки на лыжах».
60.	10.02.2022		Техника попеременного четырёхшажного хода.  Техника выполнения конькового хода. Работа рук	Умеют проходить дистанцию 3 км изученными ходами на результат.  Умеют демонстрировать координацию движений рук и ног при выполнении	Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (М) изученными ходами.  Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м.

				конькового хода	встречные эстафеты изученными ходами. Прохождение дистанции 4 км.
61.	11.02.2022		Техника выполнения конькового хода. Работа ног.	Умеют демонстрировать технику конькового хода	Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью.
62.	15.02.2022		Техника выполнения конькового хода.  Техника выполнения конькового хода. Координация движений	Умеют демонстрировать технику конькового хода.  Умеют проходить дистанцию 2км на результат	Переход с попеременных ходов на одновременные. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4км. Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом в движении. Прохождение дистанции 2км изученными ходами.
63.	17.02.2022		Техника преодоления контруклона.  Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения.	Умеют преодолевать контруклон.  Умеют демонстрировать повороты в движении и торможения	Прохождение дистанции 4км с равномерной скоростью. Координация движений при преодолении контруклона. Упражнения на склоне (повороты, торможения). Развитие выносливости.  П/и «Салки на лыжах». Специальные упражнения на отрезках 300-400м. Выполнение поворотов на месте и в движении. Упражнения на склоне. Торможения.
64.	18.02.2022		Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения <b>Конкурс «Смотра, строя и песни» посвящённый «Дню защитника Отечества»</b>	Умеют демонстрировать лыжные ходы	Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты на лажах.
Раздел программы – <b>спортивные игры (волейбол) – 10 часов</b>					
65.	01.03.2022		Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-021.  Техника передвижений в волейболе.	Умеют демонстрировать стойку игрока и перемещение в ней	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.
66.	03.03.2022		Техника передачи мяча сверху у сетки.	Умеют демонстрировать передачу мяча сверху	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колонах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей



67.	04.03.2022		Техника передачи мяча сверху у сетки.	Умеют демонстрировать передачу мяча сверху.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. П/и «Перестрелка».
68.	08.03.2022		Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Умеют демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.
69.	10.03.2022		Техника приема мяча, отраженного сеткой.	Умеют демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
70.	11.03.2022		Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	Корректируют выполнения верхней прямой подачи.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.
71.	15.03.2022		Выявление и устранение типичных ошибок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача.
72.	17.03.2022		Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения технических приёмов и выполнения технико-тактических и тактических упражнений.	Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.
73.	18.03.2022		Моделирование техники освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Передача двумя руками сверху. Приём двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.
74.	22.03.2022		Учебная игра волейбол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебная игра волейбол

<b>Раздел программы – спортивные игры (баскетбол) 11 часов</b>					
75.	24.03.2022		Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-021. Правила судейства.	Знают правила техники безопасности; правила судейства и жесты судьи.	Инструктаж по ТБ № 34. Правила судейства, жесты судьи. Влияние спортивных игр на развитие скоростной выносливости.
76.	25.03.2022		Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе	Умеют демонстрировать передвижения, повороты и остановки.	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком и шагом. Передачи мяча после ведения. Челночные эстафеты. Развитие координационных способностей.
77.	29.03.2022		Техника ведения мяча с изменением высоты отскока.	Знают терминологию баскетбола; уметь вести мяч с изменением высоты отскока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в различных стойках с последующей передачей. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.
78.	31.03.2022		Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении	Умеют демонстрировать ведение мяча с изменением скорости и направления	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках, с изменением скорости и направления. Передачи мяча на месте и в парах. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра. Развитие координационных качеств.
79.	12.04.2022		Вводный инструктаж. Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Умеют демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения и бросков. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.
80.	14.04.2022		Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Умеют демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без.	Стойка и передвижение игрока. Выполнение передачи мяча в движении. Ловля мяча после передачи в тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра
81.	15.04.2022		Техника передачи мяча от груди в движении с отскоком и без. <b>Беседа «Питание, энергозатраты и здоровье человека»</b>	Умеют демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без.	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения, ловля мяча после передачи в парах и тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Развитие координационных качеств. Мини- баскетбол
82.	19.04.2022		Техника передачи мяча от груди в движении с отскоком и	Умеют демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения, ловля мяча

			без.	без.	после передачи в парах и тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Игровые задания 2х2,3х3. Развитие координационных качеств.
83.	21.04.2022		Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	Умеют демонстрировать длинные передачи	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.
84.	22.04.2022		Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	Умеют демонстрировать длинные передачи	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.
85.	26.04.2022		Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	Умеют демонстрировать бросок одной двумя руками в прыжке	Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Мини-баскетбол.
Раздел программы – <i>лёгкая атлетика – 12 часов</i>					
86.	28.04.2022		Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018 Техника низкого старта.	Знают правила поведения на спортивных площадках	Инструктаж по ТБ № 28. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.
87.	29.04.2022		Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	Умеют демонстрировать низкий старт; бег 30м с тах скоростью.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10-15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.
88.	05.05.2022		Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	Умеют демонстрировать низкий старт; бег 60м с тах скоростью.	ОРУ в движении. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Бег 60 м на результат. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. П/и с мячом.
89.	06.05.2022		Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания. <b>Участие во Всероссийской акции «Стоп ВИЧ/СПИД»</b>	Умеют демонстрировать . равномерный бег	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 1 0 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.

90.	12.05.2022		Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания.	Умеют пробегать дистанцию 1000м (Д), 1500м (Ю)	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.
91.	13.05.2022		Техника метания гранаты с места (250гр).	Умеют демонстрировать технику метания гранаты с места	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Челночный бег 3х1 Ом. Развитие силовой выносливости.
92.	17.05.2022		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».	Умеют выполнять прыжок в длину с разбега	ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
93.	19.05.2022		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».	Умеют демонстрировать прыжок в длину «шагом» с разбега	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11 - 13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».
94.	20.05.2022		Техника эстафетного бега.	Умеют демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину с разбега. Тактика эстафетного бега. Беговые эстафеты 4х100м, 4х200м. Развитие скоростных качеств.
95.	24.05.2022		Техника эстафетного бега.	Умеют демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 1 Ом. Беговые эстафеты 4х300м, 4х400м.
96.	26.05.2022		Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	Умеют демонстрировать мяча	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. на дальность и в цель, с места и разбега. Развитие координационных способностей.
97.	27.05.2022		Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега	Умеют выполнять .метание мяча на	Равномерный бег до 8мин. ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на результат. Бросок набивного мяча(1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.
98-102	<b>Резерв.</b>				

Материалы по разделам объединены в блоки, поскольку уроки физической культуры проводятся, как комплексные. В них, как правило, не ограничиваются одним упражнением, а изучают, закрепляют и совершенствуют несколько двигательных навыков или их комбинаций, воздействуют на развитие нескольких двигательных качеств. Содержание отдельных уроков может меняться из-за погодных условий. На уроках лыжной подготовки, проводимых в зале из-за погодных условий, используются имитационные упражнения и упражнения специальной подготовки лыжников.

В связи с расхождением количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством учебных занятий программа скорректирована, так как учебные занятия выпадают на праздничные дни (не уменьшается объём выданного материала, обеспечивается полное выполнение программы).

ОСНОВЫ ЗНАНИИ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	Тема беседы
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2	Питание и питьевой режим
3	Двигательный режим
4	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
5	Режим дня школьника
6	Влияние физических упражнений на развитие телосложения
7	Реакция организма на различные физические нагрузки
8	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
9	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
10	Развитие физических качеств
11	Основные формы занятий физической культурой
12	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма
13	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой
14	Основные причины травматизма
15	Одежда и обувь
16	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления.
17	Первая помощь при травмах
18	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры
19	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
20	Значение ЗОЖ
21	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)
22	Дневник самоконтроля
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
24	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для учителя-«Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян;

Настольная книга учителя физической культуры А.В. Логодаев;

-В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - «Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас» 2019 г.

-Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова - «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. Вузов изд. Академия, 2019 г.

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - «Силовая подготовка детей школьного возраста» -методическое пособие изд. «Энас» 2019 г.

Для учащихся

-В.И.Лях, «Физическая культура 10-11 класс» -учебник, М, Просвещение 2019 г.

## Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

**«СОГЛАСОВАНО»**

Протокол заседания  
методического объединения учителей  
физической культуры и ОБЖ

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Руководитель ШМО/ГМО

\_\_\_\_\_

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г