

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №36» города Улан-Удэ**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО учителей  
музыки, технологии, ИЗО,  
физической культуры  
Протокол № 5  
от «10» 06 2021 г.

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ СОШ № 36  
Е.С. Анисимова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «30» 08 2021 г.



**Рабочая программа  
учебного курса «Физкультура»**

**Класс: 10а**

**Уровень образования: серне общее образование**

**Уровень изучения предмета – базовый**

**Срокреализациипрограммы – 2021/2022учебный год.**

**Количествочасов по учебному плану:**

**всего – 102 ч/год; 3ч/неделю**

Рабочую программу составил: Грабовский В.С.  
учитель физкультуры

**Рабочая программа составлена на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р)
- Примерной программы основного общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011 г.
- **Учебник:** Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. /Под ред. Виленского М.Я./, 8-11 класс., «Просвещение», 2016-2017., ФГОС

### Аннотация к рабочей программе

<b>Предмет</b>	Физическая культура
<b>Класс</b>	10 «а»
<b>Учитель</b>	Грабовский В.С.
<b>Срок реализации программы</b>	2021-2022 учебный год
<b>Место в учебном плане ОО</b>	102 ч. Итого: количество часов в неделю <u>3</u> , в год <u>102</u>
<b>УМК</b>	Обучение ведется по учебно-методическому комплекту, который состоит из: 1. Программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011 г. 2. Учебник: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. /Под ред. Виленского М.Я./, 8-11 класс., «Просвещение», 2016-2017., ФГОС
<b>Цели и задачи</b>	<p>формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;</li> <li>• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;</li> <li>• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</li> <li>• воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<b>Общая характеристика учебного предмета</b>	<p>Предметом обучения физической культуре в основной школе 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.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного 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.</p> <p>Ориентируясь на решение задач образования восьмиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• реализацию принципа вариативности, обосновывающего</li> </ul>

	<p>планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;</li> <li>• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;</li> <li>• расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;</li> <li>• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>
<p><b>Основные образовательные технологии</b></p>	<p>Технология дифференцированного обучения, направленная на развитие и саморазвитие личности обучающихся. Игровые технологии. Информационные. Проектные. Технологии личностно-ориентированного образования. Здоровьесберегающие технологии. Тестовые технологии.</p>

### Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### Личностные результаты

1. Гражданского воспитания: формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности: воспитание ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения исторической науки в жизни современного общества, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;
3. Духовное и нравственное воспитание:
 

развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия), формирования выраженной в поведении нравственной позиции.
4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

использование информационных технологий, создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям, воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации, поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

5. Популяризация научных знаний среди детей подразумевает: осуществления поиска достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, формирование мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

6. Физического воспитания и формирование культуры здоровья реализуется посредством: формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, формирования в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания, создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек, предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями, склонностями детей, использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения, содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение реализуется посредством: коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде

всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение

умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же, как и Метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание программы

### Знания о физической культуре(4ч)

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика

при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и

самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.

Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Гимнастика с основами акробатики.(21ч)** Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Общеразвивающие упражнения** без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивным и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.(40ч)** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

### **Спортивные игры.(37ч)**

*Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Волейбол:* стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

## Тематическое планирование

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Домашнее задание	Основные направления воспитательной деятельности
	<b>Основы знаний о Физической культуре</b>	<b>3ч + 1ч</b>			Патриотическое воспитание и формирование
1.	Общая техника безопасности на уроках физической культуры	1	02.09.21	Комплекс №1	формирование российской



2.	Роль соблюдения режима дня. Назначение утренней гимнастики.	1	06.09.21	Комплекс №1	идентичности. Духовное и нравственное воспитание
3.	Знания о пище и пищеварительных веществах.	1	09. 09.21	Комплекс №1	Экологическое воспитание.
4.	Воспитание в себе твердого характера и полезных привычек.	1	13.09.21	Комплекс №1	Духовное и нравственное воспитание.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22ч + 1ч</b>			Популяризация научных знаний среди детей.
5.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	15.09.21	Комплекс №1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
6.	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	16.09.21	Комплекс №1	Трудовое воспитания и профессиональное самоопределение.
7.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	20.09.21	Комплекс №1	
8.	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	22.09.21	Комплекс №1	
9.	Ходьба под счет. Бег с ускорением.	1	23.09.21	Комплекс №1	
10.	Старты из различных И. П.	1	27.09.21	Комплекс №1	
11.	Бег 30, 60 м.	1	29.09.21	Комплекс №1	
12.	Контрольный урок. Бег 30, 60 м.	1	30.09.21	Комплекс №1	
13.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	04.10.21	Комплекс №1	
14.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	06.10.21	Комплекс №1	
15.	Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	07.10.21	Комплекс №1	
16.	Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	11.10.21	Комплекс №1	Патриотическое воспитание и формирование российской
17.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	13.10.21	Комплекс №1	

18.	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	1	14.10.21	Комплекс №1	идентичности.  Трудовое воспитания и профессиональное самоопределение.  Духовное и нравственное воспитание.  Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.  Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
19.	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	1	18.10.21	Комплекс №1	
20.	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1	20.10.21	Комплекс №1	
21.	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1	21.10.21	Комплекс №1	
22.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	25.10.21	Комплекс №1	
23.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	1	27.10.21	Комплекс №1	
24.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий настилением, перешагиванием и прыжком в шаге.	1	28.10.21	Комплекс №1	
25.	Бег с низкого старта в гору.	1	08.11.21	Комплекс №1	
26.	Бег 1500 м - без учета времени.	1	10.11.21	Комплекс №1	
27.	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	11.11.21	Комплекс №1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>19ч +2ч</b>			Популяризация научных знаний среди детей.  Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.  Приобщение детей к культурному
28.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на гибкость.	1	15.11.21	Комплекс №2	
29.	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1	17.11.21	Комплекс №2	
30.	Упражнения на пресс.	1	18.11.21	Комплекс №2	
31.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой	1	22.11.21	Комплекс №2	

	перекладине.				наследию.
32.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	1	24.11.21	Комплекс №2	Популяризация научных знаний среди детей. Экологическое воспитание. Духовное и нравственное воспитание. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
33.	Комплекс упражнения тонического стретчинга.	1	25.11.21	Комплекс №2	
34.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1	29.11.21	Комплекс №2	
35.	Броски набивного мяча до 2 кг.	1	01.12.21	Комплекс №2	
36.	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	02.12.21	Комплекс №2	
37.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	1	06.12.21	Комплекс №2	
38.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	08.12.21	Комплекс №2	
39.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	09.12.21	Комплекс №2	
40.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	13.12.21	Комплекс №2	
41.	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	1	15.12.21	Комплекс №2	
42.	Челночный бег с кубиками. Эстафеты.	1	16.12.21	Комплекс №2	
43.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1	20.12.21	Комплекс №2	
44.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. –	1	22.12.21	Комплекс №2	

	на результат.				Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
45.	Опорный прыжок: вскок в упор присев.	1	23.12.21	Комплекс №2	Популяризация научных знаний среди детей.
46.	Кувырок вперед, назад из и. упор присев в упор присев.	1	10.01.22	Комплекс №2	
47.	Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	12.01.22	Комплекс №2	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
48.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	14.01.22	Комплекс №2	
	<b>Баскетбол</b>	<b>26ч +1ч</b>			
49.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом.	1	17.01.22	Комплекс №3	Экологическое воспитание.
50.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1	19.01.22	Комплекс №3	
51.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	21.01.22	Комплекс №3	Духовное и нравственное воспитание.
52.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	1	24.01.22	Комплекс №3	
53.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки вверх из приседа.	1	26.01.22	Комплекс №3	Популяризация научных знаний среди детей.
54.	Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	1	28.01.22	Комплекс №3	
55.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	31.01.22	Комплекс №3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
56.	Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	04.02.22	Комплекс №3	
57.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с	1	07.02.22	Комплекс	Трудовое воспитания и профессиональное самоопределение.

	сопротивлением защитника.			№3	
58.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1	09.02.22	Комплекс №3	
59.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1	11.02.22	Комплекс №3	
60.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	14.02.22	Комплекс №3	
61.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1	16.02.22	Комплекс №3	
62.	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м.	1	18.02.22	Комплекс №3	
63.	Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану».	1	21.02.22	Комплекс №3	
64.	Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	09.02.22	Комплекс №3	
65.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1	25.02.22	Комплекс №3	
66.	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	1	28.02.22	Комплекс №3	
67.	Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	02.03.22	Комплекс №3	
68.	ОРУ в движении. Учебная игра.	1	04.03.22	Комплекс №3	
69.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1	07.03.22	Комплекс №3	
70.	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1	09.03.22	Комплекс №3	
71.	В парах передача набивного	1	11.03.22	Комплекс	Трудовое воспитание и профессиональное

	мяча.			№3	самоопределение.
72.	Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м.	1	14.03.22	Комплекс №3	Популяризация научных знаний среди детей.
73.	Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	1	16.03.22	Комплекс №3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
74.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1	18.03.22	Комплекс №3	
75.	Учебная игра «Мяч капитану».	1	21.03.22	Комплекс №3	
76.	Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Учебная игра.	1	23.03.22	Комплекс №3	
	<b>Волейбол</b>	<b>7ч +1ч</b>			
77.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом.	1	17.03.22	Комплекс №3	
78.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	1	19.03.22	Комплекс №3	
79.	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	1	21.03.22	Комплекс №3	
80.	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	24.03.22	Комплекс №3	Экологическое воспитание. Духовное и нравственное воспитание.
81.	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя	1	26.03.22	Комплекс №3	Популяризация научных знаний среди детей. Физическое воспитание и формирование

	руками.				культуры здоровья.
82.	Разбег, прыжок и отталкивание; имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	1	28.03.22	Комплекс №3	Трудовое воспитания и профессиональное самоопределение.
83.	Прием и передача. Нижняя подача мяча.	1	31.0322		
84.	Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра.	1	17.04..22	Комплекс №3	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17ч</b>			
85.	<i>Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.</i>	1	20.04.22	Комплекс №1	
86.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий настиланием, перешагиванием и прыжком в шаг.	1	25.04.22	Комплекс №1	
87.	Многоскоки. Смешанное передвижение.	1	27.0422	Комплекс №1	
88.	Бег с низкого старта в гору.	1	29.04.22	Комплекс №1	
89.	Разнообразные прыжки и многогскоки.	1	04.05.22	Комплекс №1	
90.	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	06.05.22	Комплекс №1	
91.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	1	11.05.22	Комплекс №1	
92.	Прыжки в длину с разбега.	1	13.05.22	Комплекс №1	
93.	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног	1	16.05.22	Комплекс №1	

	вперед.				
94.	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	18.05.22	Комплекс №1	
95.	Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью.	1	20.05.22	Комплекс №1	
96.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	21.05.22	Комплекс №1	
97.	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.	1	19.05.22	Комплекс №1	
98.	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	1	11.05.22	Комплекс №1	
99.	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	1	20.05.22	Комплекс №1	
100	Бег на1000метров-на результат.	1	23.05.22	Комплекс №1	
101	Бег 60 метров – на результат.	1	25.05.22	Комплекс №1	
102	Подведение итогов.	1	27.05.22	Комплекс №1	

### Контроль обученности по предмету

	Класс	Месяц	Контрольно-измерительный материал
1	10 «а»	сентябрь	Легкая атлетика. Контрольный урок. Бег 30, 60 м.
2	10 «а»	октябрь	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега – на результат.
3	10 «а»	ноябрь	Гимнастика. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
4	10 «а»	декабрь	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. – на результат.
5	10 «а»	январь	Баскетбол. Ведения мяча.
6	10 «а»	февраль	Баскетбол. Ловля и передача мяча.
7	10 «а»	март	Волейбол. Прием и передача. Нижняя подача мяча.
8	10 «а»	май	Легкая атлетика. Бег 60 метров – на результат. .Бег 1000 метров – на результат.
9	10«а»	май	Легкая атлетика. Бег 1000 метров – на результат.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Анисимова Елена Степановна

Действителен с 23.11.2021 по 23.11.2022