

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края  
МБОУ «Гимназия №8»

Рассмотрено на заседании УМО протокол №4 от « 25 » августа 2022 г. Рук. УМО Т.Н. Донецкая	«Согласовано» заместитель директора по УВР Т.Г. Чмырь протокол №8 « 30 » августа 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8» _____Н.С. Сазонова приказ № 215 от « 30 » августа 2022 г.
---	---	--

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 10 класса среднего общего образования  
на 2022-2023 учебный год**

Составители:  
К.К.Ахметов  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
А.А.Текутьев,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Срок реализации программы:  
01.09.2022 - 31.05.2023

г. Рубцовск, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
  - Федеральным перечнем учебников, приказ №345 от 28.12.2018г.
  - Положения о рабочей программе по учебному предмету/курсу МБОУ «Гимназия №8» (от 17.05.2017) приказ №33 от 21.02.18г.;
  - Годовым календарным учебным графиком на текущий год;
  - Учебным планом МБОУ «Гимназия №8» на текущий год;
  - Положения «О рабочей программе по учебному предмету/курсу МБОУ «Гимназия №8»;
- авторской программы - Комплексная программа физического воспитания учащихся.  
Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы М.: Просвещение, 2019.  
- годовой календарный учебный график на 2022-2023 уч. год.  
Резервное время будет использовано в течение учебного года для корректировки рабочей программы.

### **Цели:**

- Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

- Содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях.
- Развивать кондиционные и координационные способности.
- Формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закреплять потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.
- Развивать психические процессы и обучать основам психической регуляции.

**Информация об используемых учебниках и пособиях:** рабочая программа составлена к учебнику из ФП учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОУ на 2022-2023 учебный год. Под ред. Лях В. И. Физическая культура 10-11 – М.: Просвещение, 2019.  
Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. М.: Просвещение. 2017.  
Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы.

**Обоснование выбора авторской программы.** Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Определение места и роли учебного курса.** Соответственно действующему учебному плану рабочая программа предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура» 105 часов в год (3 часа в неделю)

**Общая характеристика учебного предмета:**

Авторская программа содержит программный материал из двух основных частей: базовой и вариативной. С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения раздел «Легкая атлетика», «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств - в процессе урока

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Годовой план-график  
распределения учебного материала  
для 10 класса**

№	Виды программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	15			17
3	Баскетбол	15	12	3		
4	Волейбол	15			5	10
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
6	Элементы единоборств	8			8	
7	Лыжная подготовка	17			17	
	Всего часов	105	27	21	30	27

**Используемые технологии обучения:** личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, технология, предполагающая построение учебного процесса на проблемной основе, на ситуативной, прежде всего на игровой основе, на диалоговой основе, информационные технологии, интерактивные технологии.

**Формы реализации данной программы:** учебные занятия, наблюдения, работа с учебной и дополнительной литературой, анализ, совместная с учителем учебно-познавательная деятельность, работа в группах и самостоятельная работа детей. Изучения программного материала, практических заданий учащимся основного обучения используются уроки физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. *Методы проведения занятий разнообразны:* метод показа, метод сравнения, метод

анализа. *Формы организации учебного процесса*: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. *Формы контроля опорной системы знаний*: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

При организации урока учитываются индивидуальные особенности учащихся: с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

В 10 А, Б, классе - строиться так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности;

- усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

## **Содержание учебного курса**

### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приёмы саморегуляции.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Спортивные игры:

**Волейбол -15 часов.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

**Баскетбол- 15 часов.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики-18 часов.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях

гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами используются общеобразовательные упражнения силовой направленности; с девушками более сложные упражнения с предметами.

**Элементами единоборств-8 часов.** Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Освоение техники владения приемами

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Развитие координационных способностей; силовых способностей и силовой выносливости.

**Лёгкая атлетика-32 часов.** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний.

**Лыжная подготовка -17 часов.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Совершенствование техники лыжных ходов, применение технических действий

**Календарно - тематический поурочный план  
по физической культуре для 10 класса**

<b>№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ</b>	<b>НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА</b>	<b>ТЕМА УРОКА</b>
<b>РАЗДЕЛ: Лёгкая атлетика (15 часов)</b>		
<b>Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)</b>		
1/1	1 неделя сентября	Основы знаний: Инструктаж по ТБ. Дозирование нагрузки. Высокий и низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
2/2	1 неделя сентября	Низкий старт (40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
3/3	1 неделя сентября	<i>Низкий старт (60 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</i>
4/4	2 неделя сентября	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей
5/5	2 неделя сентября	Прыжок в длину способом с 13–15 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков
6/6	2 неделя сентября	<i>Прыжок в длину способом с 13–15 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</i>
7/7	3 неделя сентября	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
8/8	3 неделя сентября	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча
9/9	3 неделя сентября	<i>Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды</i>
10/10	4 неделя сентября	Метание гранаты на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
11/11	4 неделя сентября	Бег до(20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
12/12	4 неделя сентября	<i>Бег до(22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости</i>
13/13	1 неделя октября	Бег до(23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
14/14	1 неделя октября	Бег до(25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения
15/15	1 неделя октября	<i>Основы знаний: Способы индивидуальной организации и планирование занятий. Бег (2000м) и (3000 м) на результат. Развитие выносливости</i>
<b>РАЗДЕЛ: Баскетбол (15 часов)</b>		
16/1	2 неделя октября	Основы знаний: Инструктаж по ТБ. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Совершенствование

		передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств
17/2	2 неделя октября	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств
18/3	2 неделя октября	<i>Передача мяча различными способами на месте и движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра</i>
19/4	3 неделя октября	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра
20/5	3 неделя октября	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра
21/6	3 неделя октября	<i>Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра</i>
22/7	4 неделя октября	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра
23/8	4 неделя октября	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра
24/9	4 неделя октября	<i>Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра</i>
25/10	2 неделя ноября	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра
26/11	2 неделя ноября	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств. Учебная игра
27/12	2 неделя ноября	<i>Техника выполнения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств. Учебная игра</i>
28/13	3 неделя ноября	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Учебная игра
29/14	3 неделя ноября	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебная игра
30/15	3 неделя ноября	<i>Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Учебная игра</i>
<b>РАЗДЕЛ: Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>		
31/1	4 неделя ноября	Основы знаний: Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи при травмах. Повороты на месте. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.) Развитие силы
32/2	4 неделя ноября	Повороты в движении. ОРУ на месте. Висы и упоры. Развитие силы
33/3	4 неделя ноября	<i>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Висы</i>

		<i>упоры. Развитие силы</i>
<b>34/4</b>	1 неделя декабря	Повороты и перестроение. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Висы упоры. Развитие силы
<b>35/5</b>	1 неделя декабря	Техника выполнения. Комбинация из ранее разученных элементов
<b>36/6</b>	1 неделя декабря	<i>Подтягивания на перекладине. Упражнения на брусьях (ю.). Упражнения на гимнастическом бревне (д.). Лазание по канату. ОРУ с предметами</i>
<b>37/7</b>	2 неделя декабря	Подтягивания на перекладине. Упражнения на брусьях (ю.). Упражнения на гимнастическом бревне (д.). Лазание по канату. ОРУ с предметам
<b>38/8</b>	2 неделя декабря	Техника выполнения. Комбинация из ранее разученных элементов
<b>39/9</b>	2 неделя декабря	<i>Основы знаний: Основные формы и виды физических упражнений. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью) (ю.) Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (д.). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей</i>
<b>40/10</b>	3 неделя декабря	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад (д.). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей
<b>41/11</b>	3 неделя декабря	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (ю.).Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад (д.).ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей
<b>42/12</b>	3 неделя декабря	<i>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей</i>
<b>43/13</b>	4 неделя декабря	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>44/14</b>	4 неделя декабря	Техника выполнения. Комбинация из ранее разученных элементов
<b>45/15</b>	4 неделя декабря	<i>Опорный прыжок ноги врозь (ю.). Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой(д.). Развитие скоростно-силовых качеств</i>
<b>46/16</b>	4 неделя декабря	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>47/17</b>	2 неделя января	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>48/18</b>	2 неделя января	<i>Основы знаний: Способы регулирование массы тела. Техника выполнения. Опорный прыжок</i>
<b>РАЗДЕЛ: Лыжная подготовка (17 часов)</b>		
<b>49/1</b>	2 неделя января	Основы знаний: Инструктаж по ТБ. Особенности физической подготовки лыжника. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Совершенствование техники лыжных ходов
<b>50/2</b>	3 неделя января	Попеременный двухшажный ход
<b>51/3</b>	3 неделя января	<i>Одновременный одношажный и бесшажный ход</i>
<b>52/4</b>	3 неделя января	Переход с одновременных ходов на попеременные



53/5	4 неделя января	Техника выполнения. Переход с одновременных ходов на попеременные
54/6	4 неделя января	<i>Основы знаний: Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование</i>
55/7	4 неделя января	Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
56/8	1 неделя февраля	Развитие выносливости: Прохождение дистанции до 3км. Преодоление подъёмов и препятствий
57/9	1 неделя февраля	<i>Прохождение дистанции до 3км. Преодоление подъёмов и препятствий</i>
58/10	1 неделя февраля	Прохождение дистанции до 4км. Преодоление подъёмов и препятствий
59/11	2 неделя февраля	Прохождение дистанции до 3 км (д), 4 км (ю)
60/12	2 неделя февраля	<i>Прохождение дистанции до 3 км (д), 4 км (ю)</i>
61/13	2 неделя февраля	Прохождение дистанции до 4 км (д), 5 км (ю)
62/14	3 неделя февраля	Прохождение дистанции до 4 км (д), 5 км (ю)
63/15	3 неделя февраля	<i>Прохождение дистанции до 5 км (д), 6 км (ю)</i>
64/16	3 неделя февраля	Прохождение дистанции до 5 км (д), 6 км (ю)
65/17	4 неделя февраля	Основы знаний: Проведение спортивно- массовых индивидуальных форм занятий. Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю)
<b>РАЗДЕЛ: Элементы единоборств (8 часов)</b>		
66/1	4 неделя февраля	<i>Основы знаний: Правила техники безопасности. ОФП. Приемы самостраховки</i>
67/2	4 неделя февраля	Освоения техники владения приемами: Захваты рук и туловища. Приемы самостраховки. ОФП
68/3	1 неделя марта	Освобождение от захватов. Приемы самостраховки. ОФП
69/4	1 неделя марта	<i>Развитие координационных способностей: Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба за предмет. ОФП</i>
70/5	1 неделя марта	Борьба за выгодное положение. ОФП
71/6	2 неделя марта	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Силовые упражнения и единоборства в парах. ОФП
72/7	2 неделя марта	<i>Силовые упражнения и единоборства в парах. ОФП</i>
73/8	2 неделя марта	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. ОФП

**РАЗДЕЛ: Волейбол (15 часов)**

<b>74/1</b>	3 неделя марта	Основы знаний: Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей
<b>75/2</b>	3 неделя марта	<i>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра</i>
<b>76/3</b>	3 неделя марта	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей
<b>77/4</b>	4 неделя марта	Основы знаний: Основы организации двигательного режима. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей
<b>78/5</b>	4 неделя марта	<i>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей</i>
<b>79/6</b>	4 неделя марта	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
<b>80/7</b>	1 неделя апреля	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра
<b>81/8</b>	1 неделя апреля	<i>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</i>
<b>82/9</b>	1 неделя апреля	Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра
<b>83/10</b>	2 неделя апреля	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
<b>84/11</b>	2 неделя апреля	<i>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей</i>
<b>85/12</b>	2 неделя апреля	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
<b>86/13</b>	3 неделя апреля	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
<b>87/14</b>	3 неделя апреля	<i>Техника выполнения. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</i>
<b>88/15</b>	3 неделя апреля	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра

**РАЗДЕЛ: Лёгкая атлетика (17 часов)**

<b>89/1</b>	4 неделя апреля	Основы знаний: Инструктаж по ТБ. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Высокий и низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>90/2</b>	4 неделя апреля	<i>Низкий старт (40 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом</i>
<b>91/3</b>	4 неделя апреля	Низкий старт (60 м). Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>92/4</b>	1 неделя мая	Основы знаний: Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Бег на результат

		(100 м). Развитие скоростных способностей
<b>93/5</b>	1 неделя мая	<i>Прыжок в длину способом с 13–15 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</i>
<b>94/6</b>	1 неделя мая	Прыжок в длину способом с 13–15 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>95/7</b>	2 неделя мая	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>96/8</b>	2 неделя мая	<i>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча</i>
<b>97/9</b>	2 неделя мая	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
<b>98/10</b>	3 неделя мая	Метание гранаты на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>99/11</b>	3 неделя мая	<i>Основы знаний: Приемы самоконтроля. Бег до (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости</i>
<b>100/12</b>	3 неделя мая	Бег до(21 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
<b>101/13</b>	4 неделя мая	Бег до(22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
<b>102/14</b>	4 неделя мая	<i>Бег до (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения</i>
<b>103/15</b>	4 неделя мая	Бег до (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения
<b>104/16</b>	5 неделя мая	Бег до (25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения
<b>105/17</b>	5 неделя мая	<i>Бег (2000м) и (3000 м) на результат. Развитие выносливости</i>

## Планируемые образовательные результаты освоения обучающимися программы по физической культуре

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Требования к уровню освоения обучающимися программы по физической культуре

<b>Ученик должен знать/понимать</b>	<b>Ученик должен уметь</b>	<b>Ученик должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и</b>
-------------------------------------	----------------------------	---

		<b>повседневной жизни</b>
<p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;</p>	<p><b>Владеть компетенциями:</b> учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.</p> <p><b>Уметь:</b> Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	<p>Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</p> <p>Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;</p> <p>Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p>

## Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с Бег 30 м, с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на перекладине, кол-во раз	11	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 3000 м; мин, с	13,50	
	Бег 2000 м; мин, с		10,00

**Оценивание:**

"Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ "Гимназия №

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

<b>№ п\п</b>	<b>№ урока /тема согласно рабочей учебной программе</b>	<b>Тема с учетом корректировки</b>	<b>Сроки корректировки</b>	<b>Примечание</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				