



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение г. Шахты Ростовской области  
«Средняя общеобразовательная школа №21»

346504, г. Шахты, Ростовская обл., ул. Садовая, 17, тел. 8 (8636)22-56-25, school21@shakhty-edu.ru



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре**  
(учебный предмет, курс)

среднее общее образование **10 класс**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в год: **102ч.**

в неделю: **3 ч.**

Программа разработана:

Гудкова Е.С.

### Программа разработана на основе:

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015)

(примерная программа/программы, издательство, год издания)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г., 31 декабря 2015г., 29 июня 2017г.), Примерной программы основного общего образования по физической культуре и в соответствии с ООП СОО МБОУ СОШ №21 г.Шахты.

Для реализации программного содержания используется УМК:

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015.

### **Цели и задачи предмета «Физическая культура»**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Место предмета в учебном плане:**

В соответствии с Учебным планом МБОУ СОШ №21 г. Шахты на 2020-2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 105 часов (3 часа в неделю 35 учебных недель). В соответствии с Производственным календарём, Календарным учебным графиком МБОУ СОШ №21 г. Шахты на 2020-2021 учебный год и с учетом праздничных дней тематическое планирование составлено на 102 часа.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся по «Физической культуре»**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см

(юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **1.1. Социокультурные основы.**

10 класс. 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 движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и

контроля физических нагрузок 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.

### **1.1. Медико-биологические основы.**

10 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.2. Приемы саморегуляции.**

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.1. Баскетбол.**

10 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.2. Волейбол.**

10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.3. Гимнастика с элементами акробатики.**

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.4. Легкая атлетика.**

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
			<b>1 полугодие.48часов.</b>		
ТБ на уроках легкой атлетики Спринтерский бег (5 ч)	урок №1	Изучение нового материала	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий
Спринтерский бег	урок №2	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий
Спринтерский бег	урок №3	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий
	урок №4	Совершенствования			
Спринтерский бег	урок №5	Учетный	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	

1		2	3	4	5
Прыжок в длину (3 ч)	урок №6	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий
	урок №7	Комплексный			
	урок №8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 400см; «4» – 370см; «3» – 340 см
Метание мяча и гранаты (3ч)	урок №9	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий
	урок №10	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий
	урок №11	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» – 22м; «4» – 18м; «3» – 14 м

1		2	3	4	5
Бег по пересеченной местности	урок №12-15	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий
		Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий

		Совершенствов ания	упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	(до 20 мин); преодолевать препятствия	
Преодоление горизонтальных препятствий.	урок №16	Совершенствов ания	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в рав- номерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий
	урок №17	Совершенствов ания			
	урок №18	Совершенствов ания	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равно- мерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий
Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	урок №19	Совершенствов ания	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий
	урок №20	Совершенствов ания			
	урок №21-22	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий
1		2	3	4	5
Висы и упоры (3 ч)	урок №23	Комбинированн ый	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий
	урок №24	Совершенствова ния	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы		Текущий
	урок №25	Совершенствова ния	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ		Текущий



	урок №26	Совершенствования	с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы		
Висы и упоры.	урок №27-28	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий
	урок №29	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.		
Лазание по канату в два приема.	урок №30	Совершенствования	Лазание по канату в два приема. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы		
	урок №31	Совершенствования			
	урок №32	Совершенствования			
Лазание по канату в два приема.	урок №33	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий
	урок №34	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте		

Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	урок №35	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
	урок №36	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей		Текущий
Акробатические упражнения	урок №37	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий
	урок №38	Совершенствования			Текущий
	урок №39	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
Опорный прыжок	урок №40	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий
	урок №41	Совершенствования			Текущий
	урок №42	Совершенствования			Текущий
Опорный прыжок	урок №43	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий

	урок №44	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов
Волейбол Верхняя передача мяча в парах	урок №45	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	урок №46	Комплексный	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		
Верхняя передача мяча в парах Прямой нападающий удар	урок №47	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Прямой нападающий удар	урок №48	Совершенствования	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
			<b>2 полугодие.54 часов.</b>		
Прямой нападающий удар. Позиционное нападение	урок №49	Совершенствования	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Прямой нападающий удар	урок №50	Совершенствования			
	урок №51	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий

	урок №52	Совершенствования	сменной места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча
Прямой нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра.	урок №53	Совершенствования			Текущий
	урок №54	Совершенствования			
	урок №55-56	Совершенствования			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.
1		2	3	4	5
Прямой нападающий удар через сетку Двухсторонняя игра.у.	урок №57	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча
	урок №58	Совершенствования			Текущий
Прямой нападающий удар через сетку Двухсторонняя игра..	урок №59	Совершенствования			
	урок №60	Совершенствования			
	урок №61	Совершенствования			
Верхняя передача мяча в прыжке	урок	Совершенствования			

Групповое блокирование. Двухсторонняя игра.	№62				Текущий
	урок №63	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
Верхняя передача мяча в тройках.	урок №64	Совершенствования			
1		2	3	4	5
Групповое блокирование. Двухсторонняя игра.	урок №65	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
<b>Баскетбол</b>  Передачи мяча различными способами на месте	урок №66	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	урок №67	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
Передачи мяча различными способами на месте	урок №68	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	урок №69	Совершенствования			

Бросок одной рукой от плеча	урок №70	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2×3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	урок №71	Совершенство вания			
Бросок одной рукой от плеча	урок №72	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	урок №73	Совершенство вания			
Зонная защита Бросок одной рукой от плеча	урок №74	Комплексн ый	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	урок №75	Комплексн ый			
	урок №76	Совершенство вания			
Зонная защита Бросок одной рукой от плеча	урок №77	Комбиниров анный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча
	урок №78	Совершенство вания			
Ведение мяча с сопротивлением	урок №79	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2×1×2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передач и мяча

1		2	3	4	5
	урок №80	Совершенствован ия	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Ведение мяча с сопротивлением	урок №81	Совершенствован ия	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств		
	урок №82	Совершенствован ия	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке
Индивидуальные действия в защите Нападение через заслон	урок №83- №85	Совершенствован ия	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий

Индивидуальные действия в защите	урок №86	Совершенствования	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Бег по пересеченной местности Преодоление горизонтальных препятствий	урок №87-№89	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий
			Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий
Преодоление вертикальных препятствий	урок №90-№92	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий
			Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий

1		2	3	4	5
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (5 ч)	урок №93	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	урок №94	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий



	урок №95	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	урок №96	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.
	урок №97-98	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.
Метание мяча и гранаты (5 ч)	урок №99-100	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий

1		2	3	4	5
	урок №101-102	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.	<b>Уметь:</b> метать гранату в цель	Текущий
	урок №103	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» – 22м; «4» – 18м; «3» – 16 м
	урок №104-105	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» – 22м; «4» – 18м; «3» – 16 м

**Лист корректировки рабочей программы по физической культуре  
на 2020-2021 учебный год**

Учитель: Гудкова Е.С.

№ урока в рабочей программе	Название раздела, темы урока	Дата проведения		Причина корректировки (изменение календарного учебного графика, больничный лист)	Корректирующее мероприятие (способ) (уплотнение программы/тема реализуется посредством проектной деятельности/блочная подача программного материала)
		по плану	по факту		

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись руководителя МО)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.