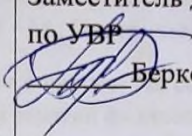
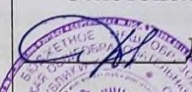


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

"Золотополенская общеобразовательная школа"

Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО	Заместитель директора	Врио директора МБОУ
Протокол № <u>4</u>	по УВР	"Золотополенская ОШ"
от 27.08. 2020г.	 Беркетова Т.В.	 Даценко И.А.
Руководитель МО		Приказ № 239-од
 Федосова И.Л.		от 28.08. 2020 г.

Рабочая программа

по физической культуре

(предмет)

для 10-А

(класс)

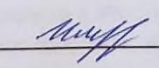
уровень базовый

(базовый, углубленный, профильный)

Срок реализации программы 2020-2021

Составитель Маслыган И.М.

Ответственный за реализацию программы

учитель физической культуры  Маслыган И.М.

с..Золотое Поле

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства Образования Российской Федерации от 17.05 2012 года № 413(с изменениями);
- Примерной программы по учебным предметам Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Учебное издание – М.; Просвещение, 2008-2012;
- Авторской программы В.И.Лях, Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 - 11 классов. Учебное издание – М.: Просвещение, 2014

Программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, а также Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» («ГТО») должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию 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, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Данная программа может быть дополнена с учетом региональных условий и возможностей общеобразовательных учреждений, а так же является основой для написания рабочих программ для школ с обучением детей с особыми потребностями.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта

общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Учитывая региональные условия проведения уроков, наличие материальной базы и инвентаря, физической подготовленности учащихся каждого класса, учитель может изменять количество часов, отведённых для изучения базовых разделов за счёт вариативной части программы.

При планировании раздела «Спортивные игры», учитель может выбирать количество изучаемых игр за счёт вариативной части.

Значительная часть уроков физической культуры осенью и весной проводится на школьных спортивных площадках. При этом необходимо следить, чтобы не было сильного ветра, а температура воздуха не ниже +14С. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

По результатам ежегодного медицинского осмотра ученики временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Все они посещают обязательные уроки спортивной одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя, или занимаются с преподавателем по специальной медицинской группе 2 часа в неделю. Оценивание учебных достижений учеников отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется по следующим составляющим:

1. Теоретические знания общей и лечебно-оздоровительной направленности соответствующие требованиям учебной программы.
2. Практические умения приемов самоконтроля.
3. Техника выполнения обще-учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закалывающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся,

степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

10 класс
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 28 часов

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4х100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г (юноши), гранаты 500 г (девушки) в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг (юноши), 1-3 кг – девушки.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ - 12 часов

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.	Учащийся: владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и

	основные принципы арбитража, технику безопасности
Специальная физическая подготовка	
Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. играет: спортивные игры
Технико-тактическая подготовка	
Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающие действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении;	выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные

групповые действия в нападении и в защите: совершенствование скорости организации атак; командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения. совершенствования согласованности действий в обороне.	действия соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом. играет: учебная игра, используя изученные действия
---	--

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ - 18 часа

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Учащийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общефизическая подготовка	
Пройдённый в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (юноши); кувырки вперёд и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения стоя ; комбинации из ранее освоенных элементов (девушки)	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдаёт: комплекс «ГТО».
Висы и упоры	
Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис,	выполняет: комбинацию из разученных элементов,

согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине (юноши); толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок(девушки)	страховку и самостраховку. сдает: комплекс «ГТО».
Лазание	
По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость	выполняет: лазание по канату и 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см)(юноши); прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см);прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см)(девушки)	выполняет: технику опорного прыжка
Атлетическая гимнастика	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	выполняет: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ - 16 часов

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	Учащийся: владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. Выполняет: технику безопасности, терминологией игры.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	Выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; «челночный» бег 4х10м; бег серийными прыжками и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.

Технико-тактическая подготовка	
Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.	Выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. Играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ 18 часов

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	Выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку	Выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра

собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	
---	--

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 10 часов

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.	выполняет специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег 3000м (юноши), 2000м (девушки); сдает: нормы «ГТО».
Технико-тактическая подготовка	
Отработка старта по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу. Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

Тематическое планирование 10 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	28
2	Футбол	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Баскетбол	16
5	Волейбол	18
6	Кроссовая подготовка	10
	ИТОГО	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Формы текущего контроля
	План	Факт			
			Нереализованные темы программы за 2019 – 2020 учебный год Легкая атлетика	3	
1	01.09		Техника безопасности на уроках легкой /атлетики. Бег 30м, 60м. Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1	текущий
2	02.09		Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 х 10м Метание мяча в цель. Бег 500м.	1	текущий
3	04.09		Прыжки в длину с места. Бег 500 – 800 м.	1	текущий
			Раздел 1. Легкая атлетика – 2020 – 2021 учебный год	9	
4	08.09		Бег с низкого старта. Бег 30м.	1	Учет бега 30 метров
5	09.09		Бег 60 м. Метание мяча. в цель.	1	Учет бега 60 м.
6	11.09		Бег 100 м. Прыжки в длину с места.	1	Учет прыжков в длину с места
7	15.09		Челночный бег 3 х 10 м. Эстафетный бег.	1	Текущий
8	16.09		Челночного бега 3х10м. Метание гранаты.	1	Учет челночный бег
9	18.09		Метание гранаты. Бег 500м.	1	Учет метания гранаты
10	22.09		Бег 100 м. Бег 800 м.	1	текущий
11	23.09		Бег 800 м. Метание мяча в цель.	1	текущий
12	25.09		Контрольный бег 2000 м..Спортивные игры.	1	Учет бега 2000м.
			Раздел 2. Футбол	12	
13	29.09		Техника безопасности на уроках по футболу.	1	текущий
14	30.09		Удары по катящемуся мячу, остановка мяча. подошвой.	1	текущий
15	02.10		Ведение мяча. Техника удара. Учебная игра.	1	текущий
16	06.10		Удары мяча по воротам. Учебная игра.	1	Учет попаданий в ворота.

17	07.10		Передачи в движении,. Учебная игра.	1	текущий
18	09.10		Ведение мяча , удары по воротам. Учебная игра.	1	текущий
19	13.10		Удары мяча по воротам различными способами. Игра в мини- футбол.	1	текущий
20	14.10		Передачи и остановки мяча. Учебная игра.	1	текущий
21	16.10		Передачи мяча с места на точность партнеру.	1	Учетный
22	20.10		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	текущий
23	21.10		Совершенствование тактики игры.	1	текущий
24	23.10		Закрепление правил игры в футбол. Учебная игра.	1	текущий
			Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	18	
25	27.10		Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	текущий
26	28.10		Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1	Учет скакалки
27	30.10		Строевые упражнения. Акробатика.	1	текущий
28	10.11		Строевые упражнения. Подтягивание, пресс.	1	текущий
29	11.11		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	1	Учетный поднимания туловища за 1 минуту
30	13.11		Строевые упражнения. Акробатика.	1	текущий
31	17.11		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.	1	текущий
32	18.11		Строевые упражнения. Подтягивание, пресс.	1	Учет подтягивания
33	20.11		Упражнения на перекладине. Подъем в упор силой.	1	текущий
34	24.11		Строевые упражнения. Упражнения на гибкость,	1	текущий
35	25.11		Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой, гибкость	1	текущий
36	27.11		Строевые упражнения. Акробатика.	1	текущий
37	01.12		Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	Учет гибкости
38	02.12		Строевые упражнения. Подтягивание, пресс.	1	текущий
39	04.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	текущий

40	08.12		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.	1	текущий
41	09.12		Строевые упражнения. Сгибания и разгибание рук в упоре лежа.	1	Учет
42	11.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	текущий
			Раздел 4. Баскетбол	16	
43	15.12		Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1	текущий
44	16.12		Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку.	1	текущий
45	18.12		Совершенствование техники ведения мяча.	1	текущий
46	22.12		Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1	текущий
47	23.12		Бросок мяча после двух шагов и прыжке с близкого и среднего расстояния.	1	текущий
48	25.12		Броски мяча в корзину со средних и дальних расстояний.	1	текущий
49	29.12		Штрафные броски. Учебная игра.	1	текущий
50	30.12		Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1	текущий
51	12.01		Учет штрафных бросков. Учебная игра.	1	Учет
52	13.01		Совершенствование техники защитных действий Вырывание и выбивание.	1	текущий
53	15.01		Совершенствование техники защитных действий Перехват и накрывание.	1	текущий
54	19.01		Ведение мяча , броски с различных дистанций.	1	текущий
55	20.01		. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1	текущий
56	22.01		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	учет
57	26.01		Совершенствование тактики игры. Командное нападение	1	текущий
58	27.01		Индивидуальные ,групповые и командные действия в защите.	1	текущий
			Раздел 5. Волейбол	18	
59	29.01		Техника безопасности на уроках волейбола Ознакомление с судейством игры волейбол.	1	текущий

60	02.02		Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	текущий
61	03.02		Нижняя и верхняя подача. Учебная игра.	1	текущий
62	05.02		Передача и прием мяча сверху и снизу.	1	текущий
63	09.02		Нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	1	Учет подачи
64	10.02		Закрепление, правильности выполнения подачи, Учебная игра.	1	текущий
65	12.02		Прямой нападающий удар.	1	текущий
66	16.02		Передача мяча в стену двумя руками сверху .	1	учетный
67	17.02		Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	1	текущий
68	19.02		Подачи мяча в заданную зону. Учебная игра.	1	текущий
69	24.02		Прием мяча снизу от стены. Учебная игра.	1	текущий
70	26.02		Блокирование. Индивидуальное и групповое.	1	текущий
71	02.03		Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	текущий
72	03.03		Групповые тактические действия в нападении.	1	текущий
73	05.03		Командные тактические действия в нападении.	1	текущий
74	09.03		Индивидуальные тактические действия в защите.	1	текущий
75	10.03		Групповые тактические действия в защите.	1	текущий
76	12.03		Командные тактические действия в защите.	1	текущий
			Раздел 6. Кроссовая подготовка	10	
77	16.03		Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	1	текущий

78	17.03		Чередование ходьбы и бега 10 мин. Спортивные игры.	1	текущий
79	19.03		Равномерный бег 10мин. Спортивные игры.	1	текущий
80	30.03		Равномерный бег 10 минут Спортивные игры.	1	текущий
81	31.03		Равномерный бег 12 минут Спортивные игры.	1	текущий
82	02.04		Равномерный бег 12 минут, подвижные игры.	1	текущий
83	06.04		Равномерный бег 15 минут, Спортивные игры.	1	текущий
84	07.04		Равномерный бег 15 минут ,Спортивные игры.	1	текущий
85	09.04		Равномерный бег 2000 метров, сдача контрольного норматива.	1	Учетный 2000 м
86	13.04		Равномерный бег и спортивные игры.	1	текущий
			Раздел 7. Легкая атлетика	16	
87	14.04		Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	текущий
88	16.04		Бег 30 м. Метание мяча.	1	Учет бега 30 м.
89	20.04		Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.	1	текущий
90	21.04		Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.	1	Учет прыжков с места
91	23.04		Бег с низкого старта. Бег 60 м. Метание мяча в цель.	1	Учет бега 60 м.
92	27.04		Бег 100 метров. Эстафеты. Прыжки в высоту.	1	Учет 100 метров
93	28.04		Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту.	1	текущий
94	30.04		Метание мяча в цель. Челночный бег 3х10м.	1	Учет челночного бега
95	04.05		Бег 100 м. Эстафеты.	1	текущий
96	05.05		Метание гранаты. Бег 500 м.	1	Учет 500 метров
97	07.05		. Метание гранаты. Эстафеты.	1	Учет метания гранаты
98	11.05		Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	1	текущий
99	12.05		.Бросок набивного мяча. Спортивные игры.	1	текущий
100	14.05		Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	1	Учет
101	18.05		Развитие выносливости. Спортивные игры.		текущий
102	19.05		Выставление годовых оценок. Спортивные игры.	1	текущий

16 (шестнадцать) листов

Должность Врио директора

Подпись: И. И. Вацковский
«28» 08 2010 г. М.Б.

2024. M.11



АННОТАЦИЯ

к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 10 класса.

Рабочая программа (РП) учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом среднего общего образования (Приказа Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 "(Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями), на основе примерной программы по учебным предметам «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», учебное издание – М.; Просвещение, 2008-2012; авторской программы В.И.Ляха, рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

Для реализации рабочей программы используется учебник:

В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 классы –базовый уровень –М.: «Просвещение» 2014.

Срок реализации РП -2020/2021 учебный год, Программа рассчитана на 102 часа в классе, 3 часа в неделю.