

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Советский»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

_____ Т.В. Дидич

« » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом №

« » августа 2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
10 а класс
2022 – 2023 учебный год**

Учитель: Савельева Светлана Константиновна.

Квалификационная категория: первая.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № 1 от « » августа 2022 г.

г. Советский
2022 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол . Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Учебно-тематическое планирование

Разделы программы	часы		четверти						Характеристика основных видов деятельности ученика	
			1четверть	2четверть	3четверть	4четверть				
основы знания			В процессе уроков							
лёгкая атлетика	23	12							11	<p>Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе Физическая культура олимпийское движение в современной России Повторить технику низкого старта бег до 2минут в медленном темпе</p> <p>Специально беговые упражнения .Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон Бег 30 метров с низкого старта Эстафетный бег этапы по 30 метров . Бег до 2минут в медленном темпе</p> <p>Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон . совершенствовать эстафетный бег.4-50метров.Тестирование прыжок в длину с места Медленный бег до 3 минут</p> <p>Специально прыжковые упражнения. Совершенствовать прыжок в длину с разбега Провести встречные эстафеты Медленный бег до 3минут</p> <p>Специально прыжковые упражнения Бег 100 метров с низкого старта зачет. Совершенствовать прыжок в длину с разбега Медленный бег до 4минут</p> <p>Прыжок в длину с разбега зачёт на результат Медленный бег до 6 минут с 2 ускорением по30-40 метров</p> <p>Разучить метание гранаты с4-5 шагов разбега . Принять президентские тесты. Для развития выносливости провести бег до 6 минут</p> <p>Совершенствовать метание гранаты с4-5 шагов разбега Принять президентские тесты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров</p> <p>Совершенствовать метание гранаты с4-5 шагов разбега Провести встречные эстафеты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров</p> <p>Совершенствовать метание гранаты с4-5 шагов разбега Провести встречные эстафеты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров</p> <p>Принять на оценку метание гранаты зачёт Провести не сложную полосу препятствий Медленный бег до 7 минут с 3 ускорениями по 60</p>

										метров На 11 уроке разбить класс по забегам и принять зачёт 1000метров игра волейбол на 12 уроке принять у за должников зачёты подвести итоги по лёгкой атлетике
баскетбол	22		15					5		<p>Краткое напоминание техники безопасности при занятиях по баскетболу Совершенствовать технику передвижения остановок , поворотов ,и стоек: Совершенствовать ловлю и передачу мяча от груди двумя руками эстафеты баскетболиста</p> <p>Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении ведение мяча с остановкой повороты на месте эстафеты баскетболиста</p> <p>Совершенствование передач мяча в3 с перемещением , броски мяча по кольцу после ведения .Выбивание мяча .Ведение мяча с изменением направления с изменением скорости .Эстафеты баскетболиста.</p> <p>О.Р.У. с набивными мячами В стойке , остановка поворот , ускорение Учебные игры 2*2 Броски мяча по кольцу с2-3 метров Ведение с изменением высоты отскока и скорости</p> <p>О.Р.У. с набивными мячами Ведение мяча поворот , ускорение передача Учебные игры 3*3 Броски мяча по кольцу с2-3 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение</p> <p>О .Р .У. на верхний плечевой пояс Ведение , ускорение передача ловля бросок мяча в кольцо Учебные игры 4*4 Броски мяча по кольцу с3-4 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение</p> <p>Упражнения на развитие прыгучести Закрепить ведение с броском мяча в кольцо Учебные игры 4*4 действия игроков в защите штрафной бросок</p> <p>О.Р.У. с набивными мячами штрафные броски учебные игры 4*4 действия игроков в защите прыжки на скакалке 3*30</p> <p>Принять на оценку технику ведение два шага бросок мяча в кольцо Учебные игры 4*4 учить зонной защите Броски мяча по кольцу со средних дистанций</p> <p>О.Р.У с гимнастической скакалкой Учебные игры 4*4 Тактические действия игроков в защите штрафной бросок Эстафеты с набивными мячами</p> <p>Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия</p>

										<p>игроков в нападении Штрафной бросок Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок Принять на оценку подтягивание Учебная игра 5*5 эстафеты баскетболиста Провести учебные игры подвести итоги за 1 четверть ознакомить с планом на 2 четверть Провести учебные игры подвести итоги за 1 четверть ознакомить с планом на 2 четверть</p>
гимнастика	14			14						<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление Акробатика повторить длинный кувырок через препятствие 90см. стойку на голове и руках. Девочки кувырок в перед и назад Объяснить учащимся о само страховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Повторить строевые упражнения за 9 класс. Повторить комплекс обще развивающих упражнений типа зарядки. Закрепить упражнения в лазании по канату без помощи ног , акробатике и равновесии , пройденные на предыдущем уроке. Стока на голове и руках силой; С девочками- из стойки на лопатках переворот в полу шпагат ,разучить сед углом на полу.</p> <p>Повторить комплекс упражнений; нескольких учащихся проверить на оценку. КУ (фронтально)- наклоны вперед сидя на полу. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках; разучить с мальчиками – стойка на кистях с помощью , у стены .Совершенствовать технику лазания по канату. техники лазания по канату .С девочками – переход с моста на одно калено Разучить перекастом стойка на лопатках, . Совершенствовать упражнения на бревне: девочки шаги «Полька», шаги со взмахом ног и хлопком под коленом; – совершенствование метания тынзына на хорей Провести обще развивающие упражнения со скакалкой – серии прыжков. Мальчики разучить кувырок назад через стойку на кистях совершенств акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках, лазание по канату . Девочки совершенствовать перекастом стойку на лопатках мост с поворотом в упор присев. Продолжить</p>

											<p>обучение в равновесии: девочки- на бревне. Совершенствовать строевые упражнения, отрабатывая четкость исполнения. Проверить на оценку: мальчики- длинный кувырок прыжком с места; девочки- кувырок назад в полу шпагат . Разучить акробатическое соединения. Продолжить развитие силы и навыка в лазании по канату- мальчики. Девочки полу шпагат на бревне разучить .</p> <p>Провести серии прыжков со скакалкой- 3*30с. Мальчики- совершенствовать технику лазания по канату . КУ- мальчики- подтягивание, девочки- сгибание рук.. Совершенствовать акробатическое соединения Равновесие прыжки толчком двумя со сменой ног соскок прогнувшись .Метание тынзея на хорей . Провести обще развивающие упражнения с гимнастической палкой. Разучить соединения на бревне- девочки и лазание- мальчики. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики- переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. . С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- бревно, акробатика , низкая жердь брусьев, опорный прыжок. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища. С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- бревно, акробатика , низкая жердь брусьев, опорный прыжок. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища. Лазание по канату зачет. Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине совершенствовать соскок махом и перед из вися на под коленках . Девочки совершенствовать соединения на бревне . Метание тынзея на хорей . Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина переворот в упор ,подъем в упор силой .Опорный прыжок мальчики через козла ноги врозь высота 115-120см. Девочки через коня углом 110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине . Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина переворот в упор ,подъем в упор силой</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

										<p>.Опорный прыжок мальчики через козла ноги врозь высота 115-120см. Девочки через коня углом 110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине .</p> <p>Проверить строевые упражнения: повороты в движении направо и налево, команду « Прямо!». Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Провести зачет по подтягиванию на перекладине-мальчики, по подниманию туловищу из положения лежа- девочки. Игра (Неверты охрнам).</p>
волейбол	23			7		3		13	<p>Повторить упражнения 6-7классов .прием мяча снизу и сверху .Учить сочетанию перемещений и приемов в тройках .Провести игру – эстафету с волейбольными , с набивными мячами .2-3 кг. Совершенствовать технику приема и передач мяча в тройках с перемещением .Повторить нижнюю прямую подачу мяча Разучить верхнюю прямую подачу мяча .Провести игру волейбол. Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча .прием с подачи в зону №3 Для развития прыгучести провести игру(Неверты охрнам прыжки с места через веревочку)</p> <p>Принять на оценку технику приемов и передач мяча в парах .Совершенствовать верхнюю подачу мяча Совершенствовать прием мяча снизу с подачи. В зону №3 Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .</p> <p>Провести тренировку по подтягиванию и подъему туловища Разучить технику нападающего удара. Совершенствовать подачу и прием мяча снизу с подачи .Учебная ига волейбол .</p> <p>Совершенствование техники и тактики игры в волейбол (с выполнением задания учителя. На уроках 15-17 учить нападающему удару и одиночному блокированию, .</p>	
лыжная подготовка	20				22				<p>Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовки .Провести беседу по вопросам: утомление ,переутомление, их признаки и меры предупреждения; о тактических действиях во время лыжных гонок. Совершенствовать попеременные ходы на дистанции до 2 км На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. На уроке 5 принять на оценку технику попеременного двушажного хода .На 8 уроке принять на оценку переход с хода на ход .</p> <p>Совершенствовать спуски с поворотом ,торможением .Прохождение дистанции 3км используя переход с хода на ход в переменном темпе</p>	

		Провести встречные эстафеты Медленный бег до 3 минут		
5	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега зачёт на результат Медленный бег до 6 минут с 2 ускорением по 30-40 метров	08.09	
6	Прыжок в длину с разбега зачет	Прыжок в длину с разбега зачёт на результат Медленный бег до 6 минут с 2 ускорением по 30-40 метров	10.09	Зачет
7	Метание гранаты	Совершенствовать метание гранаты с 4-5 шагов разбега Принять президентские тесты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров	15.09	
8	Метание гранаты	Совершенствовать метание гранаты с 4-5 шагов разбега Провести встречные эстафеты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров	15.09	
9	Метание гранаты	Принять на оценку метание гранаты зачёт Провести не сложную полосу препятствий Медленный бег до 7 минут с 3 ускорениями по 60 метров	17.09	
10	Метание гранаты зачет	Принять на оценку метание гранаты зачёт Провести не сложную полосу препятствий Медленный бег до 7 минут с 3 ускорениями по 60 метров	22.09	Зачет
11-12	Кроссовая подготовка Кросс 1000 метров	На 11 уроке разбить класс по забегам и принять зачёт 1000 метров игра волейбол на 12 уроке принять у за должников зачёты подвести итоги по лёгкой атлетике	22.09	
13	Ведение мяча техника передвижения	Краткое напоминание техники безопасности при занятиях по баскетболу Совершенствовать технику передвижения остановок , поворотов ,и стоек: Совершенствовать ловлю и передачу мяча от груди двумя руками эстафеты баскетболиста	24.09	
14	Передачи мяча	Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении ведение мяча с остановкой повороты на месте эстафеты баскетболиста	29.09	
15	Ведение мяча с броском мяча в кольцо	Совершенствование передач мяча в 3 с перемещением , броски мяча по кольцу после ведения .Выбивание мяча .Ведение мяча с изменением направления с изменением скорости .Эстафеты баскетболиста.	29.09	
16	Ведение с изменением направления	О.Р.У. с набивными мячами В стойке , остановка поворот , ускорение Учебные игры 2*2 Броски мяча по кольцу с 2-3 метров Ведение с изменением высоты отскока и скорости	01.10	
17	Броски мяча в кольцо со средних дистанций	О.Р.У. с набивными мячами Ведение мяча поворот , ускорение передача Учебные игры 3*3 Броски мяча по кольцу с 2-3 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение	06.10	
18	Ведение с броском мяча в кольцо	О .Р .У. на верхний плечевой пояс Ведение, ускорение передача ловля бросок мяча в кольцо Учебные игры 4*4 Броски мяча по кольцу с 3-4 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение	06.10	
19	Ведение с передачей мяча с броском в кольцо	Упражнения на развитие прыгучести Закрепить ведение с броском мяча в кольцо Учебные игры 4*4 действия игроков в защите штрафной бросок	08.10	
20	Штрафной бросок	О.Р.У. с набивными мячами штрафные броски учебные игры 4*4 действия игроков в защите прыжки на скакалке 3*30	13.10	
21	Ведение с броском мяча в	Принять на оценку технику ведение два шага бросок мяча в кольцо Учебные игры	13.10	Зачет

	кольцо зачет	4*4 учить зонной защите Броски мяча по кольцу со средних дистанций		
22	Штрафной бросок	О.Р.У с гимнастической скакалкой Учебные игры 4*4 Тактические действия игроков в защите броски мяча в кольцо с длинной дистанции Эстафеты с набивными мячами	15.10	
23	Ведение мяча с броском мяча в кольцо	Бросок мяча в кольцо с отскока от щита Учебная игра в баскетбол 5*5	20.10	
24	Штрафной бросок	О.Р.У. с набивными мячами штрафные броски учебные игры 4*4 действия игроков в защите прыжки на скакалке 3*30	20.10	Зачет
25	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в защите Штрафной бросок	22.10	
26	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок	27.10	
27	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок	27.10	
28	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Двухсторонняя игра 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок	29.10	
29	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Двухсторонняя игра 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок	10.11	
30	Техника безопасности.(акробатика)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление Акробатика повторить длинный кувырок через препятствие 90см. стойку на голове и руках. <i>Девочки кувырок в перед и назад</i>	10.11	
31	Акробатические упражнения.	Объяснить учащимся о само страховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Повторить строевые упражнения за 9 класс. Повторить комплекс обще развивающих упражнений типа зарядки. Закрепить упражнения в лазании по канату без помощи ног , акробатике и равновесии , пройденные на предыдущем уроке. Стока на голове и руках силой; <i>С девочками- из стойки на лопатках переворот в полу шпагат ,разучить сед углом на полу.</i>	12.11	
32	Акробатические упражнения	Повторить комплекс упражнений; нескольких учащихся проверить на оценку. КУ (фронтально)- наклоны вперед сидя на полу. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках; разучить с мальчиками – стойка на кистях с помощью , у стены .Совершенствовать технику лазания по канату. техники лазания по канату . <i>С девочками – переход с моста на одно калено Разучить перекатом стойка на лопатках, . Совершенствовать упражнения на бревне: девочки шаги «Полька», шаги со взмахом ног и хлопком под коленом; – совершенствование метания.</i>	17.11	
33	Акробатические упражнения .	Провести обще развивающие упражнения со скакалкой – серии прыжков.	17.11	

		Мальчики разучить кувырок назад через стойку на кистях совершенств акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках, лазание по канату . <i>Девочки совершенствовать перекатом стойку на лопатках мост с поворотом в упор присев. Продолжить обучение в равновесии девочки.</i>		
34	Акробатическое соединение	Совершенствовать строевые упражнения, отрабатывая четкость исполнения. Проверить на оценку: мальчики- длинный кувырок прыжком с места; девочки- кувырок назад в полу шпагат . Разучить акробатическое соединения. Продолжить развитие силы и навыка в лазании по канату- мальчики. Девочки разучить полу шпагат.	19.11	
35	Совершенствование акробатического соединения .	Провести серии прыжков со скакалкой- 3*30с. Мальчики- совершенствовать технику лазания по канату . КУ- мальчики- подтягивание, девочки- сгибание рук.. Совершенствовать акробатическое соединения Равновесие прыжки толчком двумя со сменой ног соскок прогнувшись. <i>Метание</i>	24.11	
36	Акробатическое соединение зачет	Провести обще развивающие упражнения с гимнастической палкой. Разучить акробатические соединения - девочки и лазание- мальчики. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики- переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. .	24.11	Зачет
37	Опорный прыжок лазание по канату	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- акробатика. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	26.11	
38	Опорный прыжок лазание по канату	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- акробатика. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	01.12	
39	Лазание по канату	Лазание по канату зачет. Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине совершенствовать соскок махом и перед из виса на под коленках . Девочки совершенствовать акробатические соединения. <i>Метание.</i>	01.12	Зачет
40	Опорный прыжок перекладина.	Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина переворот в упор ,подъем в упор силой .Опорный прыжок мальчики через козла ноги врозь высота 115-120см. <i>Девочки через коня углом 110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине .</i>	03.12	
41	Опорный прыжок перекладина соединение	Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина переворот в упор ,подъем в упор силой .Опорный прыжок мальчики через козла ноги врозь высота 115-120см. <i>Девочки через коня углом</i>	08.12	

		<i>110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине . 25.12</i>		
42	Подтягивание зачет.	Проверить строевые упражнения: повороты в движении направо и на28.12лево, команду « Прямо!». Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Провести зачет по подтягиванию на перекладине- мальчики, по подниманию туловищу из положения лежа- девочки. .	08.12	Зачет
43	Прием мяча сверху и снизу.	Повторить упражнения 6-7классов .прием мяча снизу и сверху .Учить сочетанию перемещений и приемов в тройках .Провести игру – эстафету с волейбольными , с набивными мячами .2-3 кг.	10.12	
44	Верхняя прямая подача мяча.	Совершенствовать технику приема и передач мяча в тройках с перемещением .Повторить нижнюю прямую подачу мяча Разучить верхнюю прямую подачу мяча .Провести игру волейбол.	15.12	
45	Прием мяча с подачи .	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча .прием с подачи в зону №3	15.12	
46	Прием и передачи мяча зачет.	Принять на оценку технику приемов и передач мяча в парах .Совершенствовать верхнюю подачу мяча Совершенствовать прием мяча снизу с подачи. В зону №3 Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .	17.12	Зачет
47.	Учебная игра волейбол	Провести тренировку по подтягиванию и подъему туловища Разучить технику нападающего удара. Совершенствовать подачу и прием мяча снизу с подачи .Учебная ига волейбол .	22.12	
48	Верхняя подача мяча зачет .	Принять на зачет верхнюю подачу мяча .	22.12	Зачет
49	Учебная игра волейбол	Провести тренировку по подтягиванию и подъему туловища Разучить технику нападающего удара. Совершенствовать подачу и прием мяча снизу с подачи .Учебная ига волейбол .	24.12	
50	Техника безопасности по лыжной подготовке.	Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке .Провести беседу по вопросам: утомление ,переутомление, их признаки и меры предупреждения; о тактических действиях во время лыжных гонок. Совершенствовать попеременные ходы на дистанции до 2 км		
51	Попеременно двушажный ход			
52	Техника Попеременного хода	. Совершенствовать попеременные ходы на дистанции до 2 км		
53	Дистанция 2-км.	На дистанцию до 2 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.		
54	Переход с хода на ход	На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности		
55	Переход с хода на ход	На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности		

56	Дистанция 3 км	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..		
57	Спуски и подъемы	Совершенствовать технику прохождения спусков..		
58	Дистанция 3-км.	На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.		
59	Повороты, торможение зачет	Принять на оценку технику прохождения спуска с поворотом , торможением. . В среднем темпе 2 км.		Зачет
60	Контрольная 1 км.	. Провести контрольную на дистанции 1 км. В среднем темпе 2 км.		
61	Переход с хода на ход	На дистанцию до 5 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности		
62	Дистанция 5 км	На дистанции 5 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков ..Переход с хода на ход.		
63	Спуски и подъемы	Совершенствовать технику прохождения спусков..		
64	Контрольная 3 км.	Принять зачёт на дистанции 3 км свободным стилем.		
65	Коньковый ход	На учебном кругу познакомить с техникой конькового хода. Прохождение дистанции 3 км используя переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности		
66	Переход с хода на ход .	.Прохождение дистанции 3км используя переход с хода на ход в переменном темпе		
67	Контрольная 3-5 км	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..		
68	Контрольная 3-5 км	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..		
69.	Спуски и подъемы	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..		
70	Волейбол игра с заданием. (Учебная игра в защите)	В зале круговая тренировка на 5-6 станциях. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол (с выполнением задания учителя. На уроках 15-17 учить нападающему удару и одиночному блокированию, .		
	Двух сторонняя игра	Провести круговую тренировку на 4станциях по губернаторским видам. Двухсторонняя игра волейбол .		
71.	Двух сторонняя игра	Провести круговую тренировку на 4станциях по губернаторским видам. Двухсторонняя игра волейбол .		
72	Двух сторонняя игра	Провести круговую тренировку на 4станциях по губернаторским видам. Двухсторонняя игра волейбол .		
73	Баскетбол передачи мяча в	Подтягивание по нарастающей лесенка до 10 .Баскетбол передачи мяча в		

	движении.	движении .Учебная игра .		
74	Ведение с броском мяча в кольцо.	О.Ф.П. по круговой системе 4 вида губернаторские .Ведение с броском мяча в кольцо. Учебная игра .баскетбол.		
75	Штрафной бросок.	Штрафной бросок мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол зонная защита .		
76	Тактические действия.	О .Ф.П. с набивными мячами . Тактические командные действия игрока в защите . Двухсторонняя игра в баскетбол .		
77	Учебная игра	О.Ф.П. по круговой системе по президентским тестам 4 вида . Баскетбол тактические командные действия в нападении		
78	Двухсторонняя игра в баскетбол.	О.Ф.П. по круговой системе по президентским тестам 4 вида . Баскетбол тактические командные действия в нападении , защите		
79	Техника безопасности по спортивным играм и легкой атлетике	Техника безопасности на уроках по спортивным играм и легкой атлетике .Выполнить комплекс о. р. У. с гимнастической скакалкой . .Совершенствовать верхней передачи мяча в парах		
80	Прием мяча с верху	Провести о. р .у. с набивными мячами. Совершенствовать верхнему приему мяч в тройках .Учить верхней прямой подаче. Провести учебную игру по упрощенным правилам		
81	Прием мяча с низу	Повторить о .р .у. с набивными мячами . Совершенствовать прием мяча снизу в парах. Повторить верхнюю прямую подачу мяча. Провести учебную игру волейбол .		
82	Прием и передачи мяча в тройках	Выполнить о .р .у. с набивными мячами. Совершенствовать приемы и передачи мяча в тройках. Провести подвижную игру снайперы.		
83	Совершенствовать прием и передачи мяча в тройках	Выполнить комплекс о .р. у. с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков Принять на оценку приемы и передачи мяча Совершенствовать прием и передачи мяча в тройках. Совершенствовать верхнюю подачу мяча Подвижная игра снайперы.		
84	Верхняя подача мяча Прием с подачи мяча.	Выполнить комплекс с набивными мячами1-2 кг. Совершенствовать верхнюю подачу мяча прием с подачи мяча. Принять на оценку подачи мяча из 5-3=5 5-2=4 5-1=3 Провести учебную игру волейбол с приемом в 3 номер		
85	Совершенствовать прием с подачи мяча	Выполнить разминочные упражнения с волейбольными мячами. Учить нападающий удар (техника) Совершенствовать прием с подачи мяча .выборочно поставить оценки . Учебная игра волейбол.(через 3 номер)		
86	Зачет верхняя подача мяча.	Принять зачет по верхней подачи мяча . Провести двухсторонни игры волейбол		Зачет
87	Учебная игра волейбол	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер		
88	Игра с заданием волейбол.	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер		
89	Игра с заданием волейбол	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер		

90	Двух сторонняя игра в волейбол	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования)		
91	Учебная игра волейбол	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3 номер		
92	Двух сторонняя игра волейбол	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования)		
93	Зачетная игра волейбол	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования)		
94	Соревнования по волейболу.			
95	Прыжок в высоту с разбега	О.Р.У. с гимнастическими скакалками 3 серии по30 прыжков. Подбор разбега с 5-7 шагов прыжках в высоту способом перешагивания Медленный бег до 2 минут		
96	Прыжок в высоту с разбега(закрепление)	О.Р.У. с гимнастическими скакалками 3 серии по30 прыжков. Закрепление прыжка в высоту способом перешагивания Медленный бег до 2 минут		
97	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания	Совершенствуя разбег и переход через планку прыжка в высоту способом перешагивания. Провести медленный бег до 3 минут.		
98	Зачет прыжки в высоту с разбега	Принять на оценку прыжки в высоту с разбега . Медленный бег до 3 минут		Зачет
99	Низкий старт стартовый разгон	Разучить технику низкого старта и стартового разгона принять к.у. в беге на 30 метров Эстафетный бег отрезки по 30 метров медленный бег до 4 минут		
100	Метание гранаты	Совершенствование техники метания гранаты с разбега Ору с набивными мячами Медленный бег до 5 минут		
101	Совершенствование метание гранаты	Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами совершенствовать метание гранаты . Медленный бег до 6 минут		
102	Зачет метание гранаты	Принять на оценку метание гранаты с разбегу Кроссовая подготовка бег 7 минут с 2 мя ускорениями по 50 метров		Зачет

Лист корректировки рабочей программы

№ урока (по КТП)	Дата по плану (по КТП)	Дата по факту	Тема	Причина корректировки*	Способ корректировки**

**Например: Карантин, Активированный день, Праздничный день 00.00.0000 и т.п.*

***Из пункта 5.3 Положения. Например: Применение дистанционных форм обучения, Применения форм внеурочной деятельности, Уплотнение учебного материала и т.п.*