

Ростовская область Константиновский район посёлок Стычковский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стычковская средняя общеобразовательная школа»

Приложение № 1 к Основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Стычковская СОШ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Основное общее образование

10 класс

3 часа в неделю

Учитель: Мосийчук Лилия Викторовна

Программа разработана на основе Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич – В. Учитель, 2016

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка
к рабочей программе с планируемыми результатами освоения учебной программы, курса и учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Нормативные документы:

- ❖ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
- ❖ Учебный план МБОУ «Стычновская СОШ» на 2021 – 2022 учебный год
- ❖ Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Стычновская СОШ» Федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования».
- ❖ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. V2 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- ❖ Обязательный минимум содержания основного образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235;
- ❖ Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2022 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- ❖ Программы образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич; М. «Просвещение» 2016

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Рабочая программа
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2018
3. ФизкультУра. Информационно-методическое пособие. – ООО Премьер-УчФильм.

Цели и задачи.

Цели и задачи физического воспитания обучающихся направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом спорта в свободное время;
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Комплект оборудования для занятий:

- гимнастикой
- баскетболом
- волейболом
- мини-футболом
- настольными играми (шашки, шахматы, настольный теннис)

9. Секундомер

10. Мяч для метания 150г.

11. Гранаты 500г, 700г

12. Рулетка

13. Стойки, планка для прыжков в высоту .

14. Кегли

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса в рамках ФГОС

Личностные результаты

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьбы, бег, прыжки 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

- 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

- 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.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|----------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 3000 м, мин; 2000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

Уровень физической подготовленности обучающихся

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз- рост, лет | Уровень | | | | | |
|----------|---------------------------|---|----------------------|----------|-----------|---------|---------|------------|---------|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 15 | 175 | 190-2050 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1150- 1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине(м.). | 15 | 3 | 7-8 | 10 | | | |
| | | На низкой перекладине (д.). | 15 | | | | 5 | 12-13 | 16 |

Содержание учебного предмета, курса

| Раздел, темы учебного курса | Количество часов на раздел | I-ч. | II-ч. | III-ч. | IV-ч. | Формы контроля |
|--|----------------------------|------|-------|--------|-------|-------------------------------------|
| Лёгкая атлетика: | 20 | | | | | |
| -спринтерский бег, эстафетный бег | 9 | 4 | | | 5 | Зачёт |
| -прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок в высоту, метание малого мяча | 6 | 3 | | | 3 | Зачёт |
| -бег на средние дистанции | 5 | 2 | | | 3 | Зачёт |
| Кроссовая подготовка | 17 | 9 | | | 8 | Зачёт |
| Гимнастика: | 17 | | | | | |
| -висы, строевые упражнения | 6 | | 6 | | | По технике выполнения элементов |
| -опорный прыжок | 5 | | 5 | | | По технике выполнять опорный прыжок |
| -акробатика, лазание | 6 | | 6 | | | По технике выполнения элементов |
| Спортивные игры | 50 | | | | | |
| -волейбол | 23 | | 5 | 15 | 3 | По технике выполнения элементов |
| -баскетбол | 27 | 7 | 20 | | | |
| Итого: | 104 | | | | | |

Место учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в учебном плане

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 107 часов в год (35 учебных недель, 3 часа в неделю).

Согласно проекта Постановления Правительства РФ «О переносе праздничных дней в 2022 году» нерабочими праздничными днями в 2022 году являются 23 февраля, 2 мая, 9 мая, программа с корректирована и распределена на 104 часа. Проведена корректировка программы: темы, выпавшие на эти дни, проводятся за счёт уплотнения материала.

Для прохождения теоретической части программы в учебном процессе используется учебник:

2. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Просвещение 2018

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Тема урока | Вид учебной деятельности | Вид контроля | Дата план | План факт |
|----------|---|-----------------|--|---|---|--------------|--------------|
| | | | Лёгкая атлетика – 10ч | | | | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. (4час) | 4 | ТБ на уроках. ОРУ. Низкий старт (до 30м). Эстафеты. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м. | Текущий | 1.09 | |
| 2 | | | ОРУ. Бег по дистанции (до 80м). Эстафеты | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м. | Текущий | 2.09 | |
| 3 | | | ОРУ. Низкий старт (до 30м). Финиширование. Эстафеты | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м. | Текущий | 6.09 | |
| 4 | | | ОРУ. Бег (60м) на результат. Эстафетный бег. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м. | М. «5»-8.6с, «4»-8.9с, «3»-9.1с. Д. «5»-9.1с, «4»-9,3с, «3»-9.7с. | 8.09 | |
| 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча 150гр. (3час) | 3 | ОРУ. Прыжок в длину. Метание мяча (150г) на дальность. | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. | Текущий | 9.09 | |
| 6 | | | ОРУ. Прыжок в длину. Метание мяча (150г) на дальность. | Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность. | Текущий | 13.09 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|-------|--|
| 7 | | | ОРУ. Прыжок в длину. Метание мяча в цель (1х1м). | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в цель. | М.«5»- 430см «4»-380см «3»-383см Д.«5»-380см «4»-330см «3»-290см | 15.09 | |
| 8 | Бег на средние дистанции. (2час) | 2 | ОРУ. Бег (1500м-д., 2000м-м.). Спортивная игра. | Уметь: бегать дистанцию 2000м | Текущий | 16.09 | |
| 9 | | | ОРУ. Бег (1500м-д., 2000м-м.). Спортивная игра. | Уметь: бегать дистанцию 2000м | м.:8,30, 9,00, 9.20 д.: 7,30, 8,30, 9,00 | 20.09 | |
| | | | Кроссовая подготовка – 9ч | | | | |
| 10 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9час) | 9 | ОРУ. Бег (12мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | Текущий | 22.09 | |
| 11 | | | ОРУ. Бег (12мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | Текущий | 23.09 | |
| 12 | | | ОРУ. Бег (15мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | Текущий | 27.09 | |
| 13 | | | ОРУ. Бег (15мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | Текущий | 29.09 | |
| 14 | | | ОРУ. Бег (15мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | Текущий | 30.09 | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------|----------|--|--|--|-------|--|
| 15 | | | ОРУ. Бег (15мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | Текущий | 4.10 | |
| 16 | | | ОРУ. Бег (15мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | Текущий | 6.10 | |
| 17 | | | ОРУ. Бег (15мин). Спортивная игра | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | Текущий | 7.10 | |
| 18 | | | ОРУ. Бег на результат (3000м-м., 2000м-д.). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | М.: 16.00-17.00- 18.00 д.: 10.30-11.30- 12.30 | 11.10 | |
| | | | Баскетбол – 7ч | | | | |
| 19 | Баскетбол (7час) | 7 | ОРУ. Сочетания приёмов передвижения и остановки игрока. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 13.10 | |
| 20 | | | ОРУ. Сочетания приёмов передвижения и остановки игрока. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 14.10 | |
| 21 | | | ОРУ. Сочетания приёмов передач, ведения, бросков. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 18.10 | |
| 22 | | | ОРУ. Сочетания приёмов передач, ведения, бросков. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 20.10 | |
| 23 | | | ОРУ. Сочетания приёмов передач, ведения, бросков. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 21.10 | |
| 24 | | | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди на месте. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 25.10 | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|--|---|-------|--|
| 25 | | | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди на месте | <i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы | Текущий | 27.10 | |
| | | | Гимнастика – 17ч | | | | |
| 26 | Висы и упоры (6час) | 6 | ОРУ. Подтягивание. Подъём переворотом силой(м.), махом(д.). | <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры. | Текущий | 28.10 | |
| 27 | | | ОРУ. Подтягивание. Подъём переворотом силой(м.), махом(д.). | <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры. | Текущий | 8.11 | |
| 28 | | | ОРУ. Подтягивание. Подъём переворотом силой(м.), махом(д.). | <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры. | Текущий | 10.11 | |
| 29 | | | ОРУ. Подтягивание. Подъём переворотом силой(м.), махом(д.). | <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры. | Текущий | 11.11 | |
| 30 | | | ОРУ. Подтягивание. Подъём переворотом силой(м.), махом(д.). | <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры. | Текущий | 15.11 | |
| 31 | | | ОРУ. Подтягивание. Подъём переворотом силой(м.), махом(д.). | <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры. | Оценка техники выполнения гимнастических элементов. | 17.11 | |
| 32 | Опорный прыжок (5час) | 5 | ОРУ. Прыжок «ноги врозь» (м.), прыжок боком(д.). | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок | Текущий | 18.11 | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------|---|---|---|---|-------|--|
| 33 | | | ОРУ. Прыжок «ноги врозь» (м.), прыжок боком(д.). | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий | 22.11 | |
| 34 | | | ОРУ. Прыжок «ноги врозь» (м.), прыжок боком(д.). | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий | 24.11 | |
| 35 | | | ОРУ. Прыжок «ноги врозь» (м.), прыжок боком(д.). | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий | 25.11 | |
| 36 | | | ОРУ. Прыжок «ноги врозь» (м.), прыжок боком(д.). | Уметь: выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка | 29.11 | |
| 37 | Акробатика (бчас) | 6 | Стойка на руках и голове(м.), кувырок назад в полушпагат(д.). | Уметь: выполнять акробатические элементы | Текущий | 1.12 | |
| 38 | | | Стойка на руках и голове(м.), кувырок назад в полушпагат(д.). | Уметь: выполнять акробатические элементы | Текущий | 2.12 | |
| 39 | | | Стойка на руках и голове(м.), кувырок назад в полушпагат(д.). | Уметь: выполнять акробатические элементы | Текущий | 6.12 | |
| 40 | | | Стойка на руках и голове(м.), кувырок назад в полушпагат(д.). | Уметь: выполнять акробатические элементы | Текущий | 8.12 | |
| 41 | | | Стойка на руках и голове(м.), кувырок назад в полушпагат(д.). | Уметь: выполнять акробатические элементы | Текущий | 9.12 | |
| 42 | | | Стойка на руках и голове(м.), кувырок назад в | Уметь: выполнять акробатические | Оценка техники | 13.12 | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------|----|---|---|-------------------------|-------|--|
| | | | полушпагат(д.). | элементы | выполнения элементов | | |
| | | | Волейбол – 23ч | | | | |
| 43 | Волейбол (23час) | 23 | ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача | <i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы | Текущий | 15.12 | |
| 44 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча над собой. | <i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы | Текущий | 16.12 | |
| 45 | | | ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | <i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы | Текущий | 20.12 | |
| 46 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча над собой. | <i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы | Текущий | 22.12 | |
| 47 | | | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте. | <i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы | Текущий | 23.12 | |
| 48 | | | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте. | <i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы | Текущий | 27.12 | |
| 49 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча над собой. | <i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы | Текущий | 29.12 | |
| 50 | | | ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | <i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы | Текущий | 30.12 | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---------|-------|--|
| 51 | | | ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 12.01 | |
| 52 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча над собой. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 13.01 | |
| 53 | | | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 17.01 | |
| 54 | | | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 19.01 | |
| 55 | | | ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 20.01 | |
| 56 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча над собой. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 24.01 | |
| 57 | | | ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 26.01 | |
| 58 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча над собой. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 27.01 | |
| 59 | | | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 31.01 | |
| 60 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передачи | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 2.02 | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------|----|---|--|---------|-------|--|
| | | | мяча над собой. | | | | |
| 61 | | | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 3.02 | |
| 62 | | | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 7.02 | |
| 63 | | | ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 9.02 | |
| 64 | | | ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 10.02 | |
| 65 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча над собой. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 14.02 | |
| | | | Баскетбол – 20ч | | | | |
| 66 | Баскетбол (20час) | 20 | ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Повороты без мяча и с мячом. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 16.02 | |
| 67 | | | ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Повороты без мяча и с мячом. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 17.02 | |
| 68 | | | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 21.02 | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---------|-------|--|
| 69 | | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 24.02 | |
| 70 | | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 28.02 | |
| 71 | | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 2.03 | |
| 72 | | | ОРУ. Ведение мяча в низкой, высокой стойке на месте. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 3.03 | |
| 73 | | | ОРУ. Ведение мяча в низкой, высокой стойке на месте. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 5.03 | |
| 74 | | | ОРУ. Ведение мяча в низкой, высокой стойке на месте. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 9.03 | |
| 75 | | | ОРУ. Бросок мяча одной рукой с места. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 10.03 | |
| 76 | | | ОРУ. Бросок мяча одной рукой с места. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 14.03 | |
| 77 | | | ОРУ. Бросок мяча одной рукой в движении после ведения. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 16.03 | |
| 78 | | | ОРУ. Бросок мяча одной рукой в движении после | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 17.03 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---------|-------|--|
| | | | ведения | | | | |
| 79 | | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 28.03 | |
| 80 | | | ОРУ. Игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:3). | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 30.03 | |
| 81 | | | ОРУ. Игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:3). | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 31.03 | |
| 82 | | | ОРУ. Игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:3). | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 4.04 | |
| 83 | | | ОРУ. Игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:3). | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 6.04 | |
| 84 | | | ОРУ. Игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:3). | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 7.04 | |
| 85 | | | ОРУ. Игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:3). | Уметь: выполнять технические приёмы | Текущий | 11.04 | |
| | | | Кроссовая подготовка – 8ч | | | | |
| 86 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (8час) | 8 | ОРУ. Бег в равномерном темпе (15мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | 13.04 | |
| 87 | | | ОРУ. Бег в равномерном темпе (16мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | 14.04 | |
| 88 | | | ОРУ. Бег в равномерном темпе (16мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | 18.04 | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|--|---|-------|--|
| 89 | | | ОРУ. Бег в равномерном темпе (17мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | 20.04 | |
| 90 | | | ОРУ. Бег в равномерном темпе (18мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | 21.04 | |
| 91 | | | ОРУ . Бег в равномерном темпе (18мин). Спортивная игра.. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | 25.04 | |
| 92 | | | ОРУ. Бег в равномерном темпе (18мин). Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | 27.04 | |
| 93 | | | ОРУ. Бег на результат (3000м-м., и 2000м.- д.) Спортивная игра. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин). | М.:16.00-17.00-18.00 д.:10.30-11.30-12.30 | 28.04 | |
| | | | Лёгкая атлетика – 11ч | | | | |
| 94 | Бег на средние дистанции. (3час) | 3 | ОРУ. Бег (1500м). Спортивная игра. | Уметь: бегать дистанцию 2000м | Текущий | 4.05 | |
| 95 | | | ОРУ. Бег (2000м-м., 15000м-д.). Спортивная игра. | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | Текущий | 5.05 | |
| 96 | | | ОРУ. Бег (2000м-м., 15000м-д.). Спортивная игра. | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | м.:8,30, 9,00, 9.20 д.: 7,30, 8,30, 9,00 | 11.05 | |
| 97 | Спринтерский бег, эстафетный | 5 | ТБ на уроках. ОРУ. Низкий старт (до 40м). | Уметь: бегать с максимальной | Текущий | 12.05 | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|-------|--|
| | бег. (5час) | | Эстафеты. | скоростью с низкого старта 60м. | | | |
| 98 | | | ОРУ. Низкий старт (до 40м). Эстафеты. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м. | Текущий | 16.05 | |
| 99 | | | ОРУ. Бег по дистанции (до 80м). Эстафеты | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м. | Текущий | 18.05 | |
| 100 | | | ОРУ. Бег по дистанции (до 80м). Эстафеты | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м. | Текущий | 19.05 | |
| 101 | | | ОРУ. Бег (60м) на результат. Эстафетный бег. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м. | М. «5»-8.6с, «4»-8.9с, «3»-9.1с. Д. «5»-9.1с, «4»-9,3с, «3»-9.7с. | 23.05 | |
| 102 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. (3час) | 3 | ОРУ. Прыжок в длину. Метание мяча (150г) на дальность. | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. | Текущий | 25.05 | |
| 103 | | | ОРУ. Прыжок в высоту. Метание мяча (150г) на дальность. | Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность. | Текущий | 26.05 | |
| 104 | | | ОРУ. Прыжок в длину. Метание мяча в цель | Уметь: прыгать в длину с разбега, | М.«5»- 420см «4»-400см «3»- | 31.05 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---------|--------------------|---|--|--|
| | | | (1x1м). | метать мяч в цель. | 380см Д.«5»- 380см «4»- 360см «3»- 340см | | |
|--|--|--|---------|--------------------|---|--|--|

Лист корректировки рабочей программы

Предмет Физическая культура
Класс 9
Учитель Курмей Оксана Степановна

| № уро ка | Даты по плану | Даты прове дения | Тема | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
|----------------|---------------------|------------------------|------|------------------|------|--------------------------|----------------------|
| | | | | По плану | Дано | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

« ____ » _____ 20__ г.

Учитель _____ (_____)

Согласовано

Заместитель директора по УВР _____ (_____)

« ____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Методического Клуба
МБОУ «Стычновская СОШ»

Руководитель МК

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по
УВР

Аникеева Е.А.

