

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
ордена «Знак Почета» гимназия №5 им. Луначарского А.В.**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель ШМО МБОУ гимназия №5  / Багирова Я. В./ Протокол №1 от « 27 » августа 2020г.	Председатель методического совета МБОУ гимназия №5  /Н.Н.Подколзина/ Заместитель директора по УВР МБОУ гимназия №5  / Еремеева С.В./ Протокол №1 от « 27 » августа 2020г.	Директор МБОУ гимназия №5  /М.Г.Кулишкина/ Приказ № 75 от « 28 » августа 2020г. 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

10 «а,б,в,г»класс

**Шалденко Виктории Александровны**

учителя физической культуры

2020-2021 учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
ордена «Знак Почета» гимназия №5 им. Луначарского А.В.**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель ШМО МБОУ гимназия №5  / Багирова Я. В. Протокол №1 от « 26 » августа 2020г.	Председатель методического совета МБОУ гимназия №5  / Н.Н.Подколзина/ Заместитель директора по УВР МБОУ гимназия №5  / Еремеева С.В. Протокол №1 от « 26 » августа 2020г.	Директор МБОУ гимназия №5  / М.Г.Кулишкина/ Приказ № 75 от «28» августа 2020г. 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

11 «а,б,в,г,» класс

**Сибилевой Элеоноры Валерьевны,**

учителя физической культуры

**2020-2021 учебный год**

	Учебный материал	Количество часов в год	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1.	Легкая атлетика		12			13
2.	Спортивные игры		6	4	30	6
3.	Кроссовая подготовка		6			4
4.	Гимнастика			12		
5.	Нормативы ГТО		2			2
6.	Региональный компонент		1	2		
7.	Президентские состязания			3		2
	Основы знаний					
	Всего	105	27	21	30	27

*График  
распределения учебного  
материала по физической  
культуре в 10-11 классах*

№ уроков	Разделы	Кол-во ч.
----------	---------	-----------

	1 четверть(27ч)	
1-3,5-7,15-17,19-21	Легкая атлетика	12
9-14	Кроссовая подготовка	6
22-27	Спортивные игры (футбол, волейбол)	5
8	Национальные игры	1
4,18	К/тестирование двигательных качеств(Г.Т.О.)	2
	2 четверть(21ч)	
28-30,38-40,42-44,46-48	Гимнастика с элементами акробатики	12
41-44	Спортивные игры (волейбол)	4
45-46	Национальные игры	2
31-33	Президентские состязания	3
34-36,45	Спортивные игры	4
	3 четверть(30ч)	
	Спортивные игры (волейбол)	15
63-75	Спортивные игры (баскетбол)	15
	4 четверть(27ч)	
91,92	Президентские состязания	2
83,87	К/тестирование двигательных качеств(Г.Т.О.)	2
79-82,84-86,88-90,93-95	Легкая атлетика	13
96-99	Кроссовая подготовка	4
100-105	Спортивные игры (футбол, волейбол)	6
	Всего:105ч	

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10- 11 классов – 3 часа в неделю.**

№	тема урока тип урока	элементы содержания	требования к учащимся	вид контроля				
					11а	11б	11в	11г
I четверть (27ч)					11а	11б	11в	11г
Лёгкая атлетика.					10а	11б	10в	10г
1.	Основы знаний. Инструктаж по л/а. Бег 60м.Игра	Инструктаж по Т.Б. на л/а. С.Б.У Игры , Развитие скоростных способностей.	Знать требования инструкции.	Текущий				
2.	Бег 60м Высокий старт.	Разновидности ходьбы и бега.Бег 60м. Техника высокого старта. Игры . Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Основные движения в ходьбе и беге.	Текущий				
3.	Бег 60м.Совершенствование.	Бег 60м(к).С.Б.У. Игры. Развитие скоростных способностей.	Основные движения в ходьбе и в беге.	Контроль				
4.	Г.Т.О	Разновидности ходьбы и бегаКомплекс Г.Т.ОИгры. Развитие скоростных способностей.	Основные движения в ходьбе и беге.	Текущий				
5.	Метание м.т. мяча..Игры	Разновидности ходьбы и бега.Метание.Игры. Развитие скоростных способностей.	Метать из различных положений.	Текущий				

6.	Метание мяча Совершенствование.Метание гранаты Игры	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4– 5м.Метание гранаты. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метать из различных положений.	Текущий				
7.	Метание мяча в цель с 4- 5м.Метание гранаты. Совершенствование.Игры	Метание мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 4–5м. на результат.Метание гранаты. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метать из различных положений.	Контроль				
8.	Национальные виды спорта	Национальные виды спорта и народные игры.Развитие координации,силы	Соблюдать правила игры	Текущий				
		Кроссовая подготовка(6ч)						
9.	Развитие выносливости. . Игры.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	Текущий				
10.	Кросс без учета времени.Развитие выносливости.	Кросс.Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе					
11.	Бег без учета времени: 1000м-мальчики 800м-девочки.	Кросс 1000-800м по пересеченной местности.Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе.	Текущий				
12.	Развитие выносливости. . Игры.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	Контроль				
13.	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игры .Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	Текущий				
14.	Развитие выносливости. Комплексный. Игры.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	Текущий				
15.	Челночный бег.Развитие выносливости.	Разновидности ходьбы и бега.Челночный бег .Игры. Развитие выносливости.	Следить за правильным разворотом ног.	Текущий				

16..	Челночный бег.Развитие выносливости.	Разновидности ходьбы и бега.Челночный бег .Игры. Развитие выносливости.	Следить за правильным разворотом ног.	Текущий				
17.	Челночный бег.Развитие выносливости.	Разновидности ходьбы и бега.Челночный бег .Игры. Развитие выносливости.	Следить за правильным разворотом ног.	Контроль				
18.	Г.Т.О	Разновидности ходьбы и бегаКомплекс Г.Т.О Игры. Развитие скоростных способностей,силы,координационных способностей.	Выполнять комплекс Г.Т.О	Текущий				
19.	Прыжок в длину с места.	С.Б.У.Прыжок в длину с места. Игры	Следить за правильностью выполнения.	Текущий				
20.	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Игры. Развитие выносливости.	Следить за правильностью выполнения.	Текущий				
21.	Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры .	Прыжок в длину с места. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Ноги ставить на ширине плеч.	Контроль				
		Спортивные игры						
22.	Спортивные игры	С.Б.У.Игра . Развитие координационных способностей.	Не останавливаться и не задевать других.	Текущий				
23.	Удары по воротам с дальних дистанций.	ОРУ. Удары по воротам с дальних дистанций. Игра. Развитие координационных способностей.	Точность ударов.	Текущий				
24.	Спортивные игры	С.Б.У Игра Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.	Текущий				
25.	Передачи мяча в квадратах. Игры .	С.Б.УПередачи мяча в квадрате.Игра .Развитие координационных способностей.	Передачи мяча.	Текущий				
26.	Спортивные игры .	Игра. Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила.	Текущий				
27	Спортивные игры	Игры. Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.Подведение	Текущий				

			итогов четверти.					
		2 четверть(21ч)Гимнастика						
28.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Акробатические комбинации.Обучение	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики . Акробатические комбинации. Игра . Развитие координационных способностей.	Акробатические элементы в комбинации.	Текущий				
29.	Акробатические соединения.Развитие гибкости.	Выполнение команд . ОРУ в движении..Акробатические комбинации.Игра. Развитие координационных способностей.	Акробатические элементы в комбинации.	Текущий Текущий				
30.	Акробатические комбинации Совершенствование .	Акробатические комбинации Игра . Развитие координационных способностей.	Акробатические элементы в комбинации.	Контроль				
31.	Президентские состязания Игры	Выполнение команд. Президентские состязания Игра . Развитие координационных способностей.	Правильно выполнять	Текущий				
32.	Президентские состязания Игры	Выполнение команд. Президентские состязания Игра . Развитие координационных способностей.	Правильно выполнять					
33.	Президентские состязания Игры	Выполнение команд. Президентские состязания Игра . Развитие координационных способностей.	Правильно выполнять	Текущий				
34.	Спортивные игры	Спортивные игры.Развитие координационных способностей	Соблюдать правила игры	Текущий				
35.	Спортивные игры	Игра . Развитие силовых способностей.	Соблюдать правила игры	Текущий				
36.	Спортивные игры	Игра . Развитие силовых способностей.	Соблюдать правила игры	Текущий				

37.	Национальные виды спорта и народные игры	Национальные виды спорта и народные игры. Развитие координации, силы	Соблюдать правила игры	Текущий				
38.	Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Игры	О.Р.У. в движении. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Правильно выполнять	Контроль				
39.	Висы и упоры. Бросок набивного мяча	О.Р.У. в движении. Висы и упоры. Бросок набивного мяча Игра	Правильно выполнять бросок	Текущий				
40.	Висы и упоры. Бросок набивного мяча	О.Р.У. в движении. Бросок набивного мяча Игра	Правильно выполнять бросок	Контроль				
41.	Национальные виды спорта и народные игры	Национальные виды спорта и народные игры. Развитие координации, силы	Соблюдать правила игры	Текущий				
42.	Лазание по канату(м). Упражнение на бревне.(д) Обучение	ОРУ. в движении. Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по канату. Игра . Развитие координационных способностей.	Следить за правильным спуском с каната. Держать равновесие	текущий				
43.	Лазание по канату. Упражнение на бревне.(д)	ОРУ. в движении. Лазание по канату. Упр. на бревне. Игра . Развитие координационных способностей.	Следить за правильным спуском с каната	текущий				
44.	Лазание по канату.«пистолет» ). Упражнение на бревне.(д)/	Ходьба по бревну. Лазание по канату«пистолет»/приседания). Упражнение на бревне.(д) Обучение. Игра . Развитие координационных способностей.	Следить за правильным спуском с каната	текущий				
45.	Спортивные игры	Игра . Развитие силовых способностей.	Соблюдать правила игры	Текущий				
46.	Опорный прыжок. Обучение. Упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали. Опорный прыжок.. Игра.	Выполнять опорный прыжок, следить за правильным разбегом и напрыгиванием на мостик.	Текущий				
47.	Опорный прыжок.. Упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали. ОРУ. Ходьба по бревну. Опорный прыжок. Игра.	Выполнять опорный прыжок, правильно	Текущий				

			подобрать разбег.					
48.	Опорный прыжок..Упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали. ОРУ.Опорный прыжок. Игра.	Выполнять опорный прыжок.	Текущий				
3 четверть .(30ч.)								
Подвижные игры.								
49.	Инструктаж по Т.Б. на уроках. Ловля и передача мяча. Игры	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадрате,в колоннах Бросок двумя руками от груди. Игра. Развитие координационных способностей.Размеры площадки,правила игры.	Следить за правильным приемом и передачей мяча	текущий				
50.	Ловля и передача мяча. Игра.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте . Бросок двумя руками от груди. Игра . Развитие координационных способностей.	Следить за правильным приемом и передачей мяча	текущий				
51.	Ловля и передача мяча. Игра. .	ОРУ. Ловля и передача мяча.Игра. Развитие координационных способностей.	Следить за правильным приемом и передачей мяча	текущий				
52.	Ловля и передача мяча.Игра.	ОРУ. Передача мяча(к).Игра. Развитие координационных способностей.	Следить за правильным приемом и передачей мяча	контроль				
53.	Ведение мяча на месте и в движении.Броски со штрафной линии.Игры.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении.Броски со штрафной линии.Игра.Развитие координационных способностей.	Вести мяч впереди-сбоку,следить за отскоком .	текущий				
54.	Ведение мяча на месте и в движении.Броски со штрафной линии.Игры	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении.Броски со штрафной линии.Игра.Развитие координационных способностей.	Вести мяч впереди-сбоку,следить за отскоком .	текущий				
55.	Сочетание приемов:передач,ведения и	ОРУ.Сочетание приемов передач,ведения и бросков. Броски со штрафной линии.Игра	Следить за траекторией мяча.	Текущий				

	бросков.Броски со штрафной линии.							
56.	Сочетание приемов:передач,ведения и бросков.Броски со штрафной линии(к).	ОРУ.Сочетание приемов передач,ведения и бросков. Броски со штрафной линии(к).Игра	Следить за траекторией мяча.	Контроль				
57.	Ведение,два шага бросок в кольцо.Броски с точек.	ОРУ.Ведение мяча, два шага ,бросок в кольцо.Броски с точек. Игра . Развитие координационных способностей.	Правильно выполнять два шага.	Текущий				
58.	Ведение,два шага бросок в кольцо.Броски с точек.	ОРУ.Ведение мяча, два шага ,бросок в кольцо.Броски с точек. Игра . Развитие координационных способностей.	Правильно выполнять два шага.	Текущий				
59.	Сочетание приемов:передач,ведения и бросков.Вырывание и выбивание.	О.Р.У. Сочетание приемов:передач,ведения и бросков.Вырывание и выбивание.Броски с точек. Игра.	Выполнять вырывание и выбивание без фолов.	Текущий				
60.	Сочетание приемов:передач,ведения и бросков.Броски с точек(к)	О.Р.У. Сочетание приемов:передач,ведения и бросков.Броски с точек(к).	Руками тянуться за мячом	контроль				
61.	Игра по упрощенным правилам.	ОРУ.Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.	Текущий				
62.	Игра по упрощенным правилам.	ОРУ.Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.	Текущий				
		Волейбол						
63.	Верхняя передача мяча в парах.Игра.	Инструктаж по Т.Б. в волейболе. ОРУ. Игры, «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей.Размеры площадки ,правила игры.	Осваивать технику верхней передачи.	Текущий				
64.	Верхняя передача мяча в парах.Игра.	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах.Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Пальцы должны быть слегка разведены.Большие и	Текущий				

			указательные образуют треугольник.					
65.	Верхняя передача мяча в парах, в кругу.	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах в кругу. Игры: Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику .	контроль				
66.	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с эл.в. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Следить за правильной работой рук и ног.	Текущий				
67.	Нижняя прямая подача мяча. Игры .	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Игры, Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть по упрощенным правилам.	Текущий				
68.	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Нижняя прямая подача Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прием технически правильно.	Текущий				
69	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Нижняя прямая подача Игры. Эстафеты . Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прием технически правильно.	Контроль				
70.	Техника нижнего приема мяча. Игра.	ОРУ. Нижний прием мяча. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться правильно выполнять элемент.	Текущий				
71.	Нижний прием мяча в парах. Игры	ОРУ. Нижний прием мяча. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Следить за правильным выполнением	текущий				
72.	Нижний прием мяча в парах. Игра	ОРУ. Нижний прием мяча. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять прием технически правильно	контроль				
73.	Нижний прием мяча в парах. Игра	ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	Текущий				
74.	Блокирование. Игры	О.Р.У. в движении. Блокирование. Игра . Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры	Текущий				

75.	Блокирование. Игры	О.Р.У. в движении.Блокирование.Игра . Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры	Текущий				
76.	Блокирование. Игры	О.Р.У.ИграРазвитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.	Текущий				
77	Спортивные игры	ОРУ.Игра .Развитие координационных способностей.	Передачи мяча.	Текущий				
78.	Спортивная игры	О.Р.УИгра Развитие координационных способ	Соблюдать правила и	Текущий				
	4 четверть.(24ч.) Легкая атлетика.							
79.	Основы знаний. Инструктаж по л/а.	Инструктаж по Т.Б. на л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. С.Б.У Бег с максимальной скоростью. Игры , Развитие скоростных способностей.	Знать требования инструкции.	Текущий				
80.	Развитие скоростных качеств. Бег 30м 60м.	Разновидности бега и ходьбы.Бег 30 м.60м Игры. Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры.	Текущий				
81.	Бег 30м.60м Высокий старт. Обучение	Разновидности ходьбы и бега.Бег 30м. 60м.Техника высокого старта. Игры . Развитие скоростных способностей.	Основные движения в ходьбе и беге.	Текущий				
82.	Бег 30м,60м.Игры	Бег 30м,60м. Игры. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Основные движения в ходьбе и в беге.	Контроль				
83.	Г.Т.О	Разновидности ходьбы и бегаКомплекс Г.Т.О Игры. Развитие скоростных способностей,силы,координационных способностей.	Выполнять комплекс Г.Т.О					
84.	Метание м.т. мяча.Обучение.Игры .	Разновидности ходьбы и бега.Метание.Игры. Развитие скоростных способностей. Понятие: эстафета, старт, финиш.	Метать из различных положений.	Текущий				
85.	Метание м.т. мяча.Обучение.Игры.	Разновидности ходьбы и бега.Метание.Игры. Развитие скоростных способностей.	Метать из различных положений.	Текущий				
86.	Метание мяча в цель с 4-5м.	Метание мяча на дальность. Метание в цель с	Метать из различных	Контроль				

	Совершенствование	расстояния 4–5м. на результат. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	положений.					
87.	Г.Т.О	Разновидности ходьбы и бегаКомплекс Г.Т.О Игры. Развитие скоростных способностей,силы,координационных способностей.	Выполнять комплекс Г.Т.О					
88.	Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места.  . Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Ноги ставить на ширине плеч.	Текущий				
89.	Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры.	Прыжок в длину с места. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Ноги ставить на ширине плеч.	Текущий				
90.	Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры.	Прыжок в длину с места. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Ноги ставить на ширине плеч.	Контроль				
91.	Президентские состязания Игры	Выполнение команд. Президентские состязания Игра . Развитие координационных способностей.	Правильно выполнять	Текущий				
92.	Президентские состязания Игры	Выполнение команд. Президентские состязания Игра . Развитие координационных способностей.	Правильно выполнять	Текущий				
93.	Челночный бег.4*9	Челночный бег.. Игры. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Правильно выполнять разворот.	Текущий				
94.	Челночный бег.4*9	Челночный бег.. Игры. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Правильно выполнять разворот.	Текущий				
95.	Челночный бег.4*9м.	Челночный бег.. Игры. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Правильно выполнять разворот.	Контроль				
		Кроссовая подготовка(4ч.)						

96.	Инструктаж по кроссовой подготовке	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игры .Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	Текущий				
97.	Развитие выносливости. Игры.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	Текущий				
98.	Кросс без учета времени.Развитие выносливости.	Кросс.Развитие выносливости.	Развитие выносливости.	Текущий				
99.	Бег без учета времени: 1000м-мальчики 800м-девочки.	Кросс 1000-800м по пересеченной местности.Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	Контроль				
100.	Спортивные игры	ОРУ. Игра . Игра . Развитие координационных способностей.	Удары,передачи мяча.	Текущий				
101.	Спортивные игры	О.Р.У Игра.Развитие скоростных способностей	Соблюдать правила игры	текущий				
102.	Спортивные игры	ОРУ. Игра . Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Передачи мяча.	Текущий				
103.	Спортивные игры	Развитие скоростно –силовых способностей	Соблюдать правила игры	Текущий				
104	Спортивные игры	Развитие координационнх способностей	Соблюдать правила игры	Текущий				
105.	Спортивные игры.Подведение итогов	Развитие скоростно –силовых способностей	Соблюдать правила игры	Текущий				