

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва: «Просвещение» 2005 год.

В программе используются Базисный учебный план, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004.

Программа рассчитана на 210 часов: 10 класс-105 часов, 11 класс-105 часов.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры распределены следующим образом:

- 10 класс: спортивные игры-12 часов, лыжная подготовка-3 часа, 3 часа гимнастика, 9 часов из базовой части (элементы единоборств) пошли на раздел лёгкая атлетика.
- 11 класс: спортивные игры-12 часов, лыжная подготовка-3 часа, 3 часа гимнастика. 9 часов из базовой части (элементы единоборств) пошли на раздел лёгкая атлетика.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ НАПРАВЛЕННЫ НА:

- *Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;*
- *Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности,*
- *Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях,*
- *Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;*
- *Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий*

физической культурой для будущей, трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;

- *Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;*
- *Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, выдержки, самообладания;*
- *Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.*

Учебно-методический комплект:

1. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Учебник по физической культуре для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. 3-е издание, Москва: «Просвещение» 2008 год.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА
РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА
ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ) ЗАНЯТИЯХ В
НЕДЕЛЮ**

| № | ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА | Количество часов | |
|-----|---|-------------------|--------|
| | | КЛАССЫ | |
| | | 10 | 11 |
| 1 | Базовая часть | 58(87) | 58(87) |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.2 | Спортивные игры | 14(21) | 14(21) |
| 1.3 | Гимнастика | 12(18) | 12(18) |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 14(21) | 14(21) |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12(18) | 12(18) |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6(9) | 6(9) |
| 1.7 | Плавание | | |
| 2 | Вариативная часть | 12(18) | 12(18) |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 6(9) | 6(9) |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта | 6(9) | 6(9) |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 класс

| № | ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 33 |
| 1 | БАСКЕТБОЛ | 21 |
| 1.1 | На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек | 2 |
| 1.2 | На совершенствование ловли и передачи мяча | 4 |
| 1.3 | На совершенствование техники ведения мяча | 4 |
| 1.4 | На совершенствование техники бросков мяча | 5 |
| 1.5 | На совершенствование тактики игры | 6 |
| 2 | ВОЛЕЙБОЛ | 12 |
| 2.1 | На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 2.2 | На совершенствование техники приёма и передачи мяча | 4 |
| 2.3 | На совершенствование техники подачи мяча | 2 |
| 2.4 | На совершенствование техники нападающего удара | 2 |
| 2.5 | На совершенствование техники защитных действий и тактики игры | 3 |
| 3 | ГИМНАСТИКА | 21 |
| 3.1 | На совершенствование строевых и ОРУ | 3 |
| 3.2 | На освоение и совершенствование висов и упоров | 6 |
| 3.3 | На совершенствование опорных прыжков | 4 |
| 3.4 | На освоение и совершенствование акробатических упражнений | 4 |
| 3.5 | На развитие физических качеств | 4 |
| 4 | ЛЁГКАЯ АТЛЕТКА | 30 |
| 4.1 | На совершенствование техники спринтерского и длительного бега | 6 |
| 4.1 | На совершенствование техники прыжков в длину и высоту | 5 |
| 4.2 | На совершенствование техники метания в цель и на дальность | 5 |
| 4.3 | На развитие физических качеств | 6 |
| 5 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 21 |
| 5.1 | На освоение техники лыжных ходов | 6 |
| 5.2 | На совершенствование техники спусков, поворотов, торможения | 6 |
| 5.3 | На развитие физических качеств | 7 |
| 5.4 | На знания о физической культуре | 2 |

**Поурочное планирование
10 КЛАСС
105 часов за год (3 часа в неделю)**

| № п/п | Разделы и темы | Всего часов | ДАТА |
|------------------------|--|----------------|------|
| 1 ЧЕТВЕРТЬ | | 27 | |
| Легкая атлетика | | 15 | |
| 1 | Урок 1. Т/Б на уроках лёгкой атлетики. ОРУ в движении. Медленный бег 3 минуты. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты: 4x30 м., 2x100м. Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс). Подвижные игры с прыжками в длину. | | |
| 2 | Урок 2. Медленный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» и стартового разгона (2x100м.). Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (с 7-9 шагов х 4-5 раз). Развитие общей выносливости (бег 5-7 минут). | | |
| 3 | Урок 3. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» и стартового разгона (2x100м.). Повторить технику метания малого мяча с 5-6 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (с 7-9 шагов х 4-5 раз через натянутую резинку). Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс). | | |
| 4 | Урок 4. Медленный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Провести учёт по бегу на 100 метров. Учить технике метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (с 20 метров х 3 раз). | | |
| 5 | Урок 5. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Учить технике метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (с 20 метров х 3 раз). Подвижные игры с прыжками в длину. Развитие общей выносливости (бег 5-7 минут). | | |
| 6 | Урок 6. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Закрепить технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (подбор индивидуального разбега). Подвижные игры с прыжками в длину и бегом «салки мячом». Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс). | | |
| 7 | Урок 7. Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Провести учёт по бегу на 1000 метров. | | |
| 8 | Урок 8. Медленный бег 3 минуты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Провести учёт по прыжкам в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с бегом | | |
| 9 | Урок 9. Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Совершенствовать технику метания гранаты (развитие скоростно-силовых качеств). Развитие общей выносливости (бег 10-12 минут). | | |
| 10 | Урок 10. Подвижная игра «салки мячом». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учёт по метанию гранаты. Закрепить технику эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс). | | |
| 11 | Урок 11. Медленный бег 3 минуты. ОРУ в парах. Совершенствовать технику передачи эстафеты. Развитие специальной выносливости (бег 4x 500 метров, отдых 3-5 минут). | | |

| | | | |
|-------------------|--|-----------|--|
| 12 | Урок 12. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными способами). Совершенствовать технику передачи эстафеты. Подвижные игры с бегом. | | |
| 13 | Урок 13. Медленный бег 3 минуты. ОРУ. Провести учёт по бегу 3000м. юноши, 2000 м. девушки. | | |
| 14 | Урок 14. Медленный бег 3 минуты. ОРУ в парах. Совершенствовать технику передачи эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными способами). Подвижные игры с бегом. | | |
| 15 | Урок 15. Медленный бег 3 минуты. ОРУ. Провести тестирование по развитию физических качеств. | | |
| Баскетбол | | 12 | |
| 16 | Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической культуре (У). | | |
| 17 | Урок 17. ОРУ. Беговые упр. Совершенствование бросков мяча при сопротивлении соперника. Круговая тренировка. | | |
| 18 | Урок 18. ОРУ. Прыжковые упр. Совершенствование ведения мяча. Закрепление техники нападения быстрого прорыва Учебная игра. | | |
| 19 | Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Совершенствование техники быстрого прорыва. Передачи мяча в движении. Учебная игра. | | |
| 20 | Урок 20. ОРУ. Прыжковые упр. Совершенствование атакующих комбинаций против зонной защиты. Передачи мяча в движении. Учебная игра. | | |
| 21 | Урок 21. ОРУ. Прыжковые упр. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра. | | |
| 22 | Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Совершенствование атакующих комбинаций против зонной защиты. Учебная игра. | | |
| 23 | Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Обманные движения. | | |
| 24 | Урок 24. | | |
| 25 | Урок 25. | | |
| 26 | Урок 26. | | |
| 27 | Урок 27. | | |
| 2 ЧЕТВЕРТЬ | | 21 | |
| Гимнастика | | 21 | |
| 28 | Урок 1. Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ. Комбинация по акробатике. Прыжки через скакалку. | | |
| 29 | Урок 2. ОРУ с гимнастической палкой. Переворот боком. Комбинация по акробатике. ОФП. | | |
| 30 | Урок 3. ОРУ с гимнастической палкой. Комбинация по акробатике. Упр. на перекладине (ю), упражнения на бревне (д). | | |
| 31 | Урок 4. ОРУ. Строевые упр. Комбинация по акробатике. Упр. на перекладине (ю), упражнения на бревне (д). Развитие силовых способностей. | | |
| 32 | Урок 5. ОРУ. Строевые упр. Комбинация по акробатике (У). Упр. на перекладине (ю), упражнения на бревне (д). | | |
| 33 | Урок 6. Упр. с обручем на 32 счёта. Упр. на перекладине (ю), упражнения на бревне (д) (У). Прыжки через скакалку. | | |
| 34 | Урок 7. Упр. со скакалкой на 32 счёта. Упр. на брусьях. Развитие силовых способностей. | | |
| 35 | Урок 8. ОРУ. С/у. Упр. на брусьях. Прыжки через скакалку за 2 мин (У). | | |
| 36 | Урок 9. ОРУ. Упр. на брусьях. Упр. со скакалкой на 32 счёта (У). | | |
| 37 | Урок 10. ОРУ. Упр. на брусьях. Изучение техники опорного прыжка. Эстафеты. | | |
| 38 | Урок 11. ОРУ. Упр. на брусьях. Закрепление техники в опорном прыжке. Развитие силовых способностей. | | |

| | | | |
|--------------------------|---|-----------|--|
| 39 | Урок 12. Вольные упр. под музыку. Упр. на брусках (У). Совершенствование техники в опорном прыжке.. | | |
| 40 | Урок 13. Вольные упр. под музыку. Учёт техники в опорном прыжке. Эстафеты. | | |
| 41 | Урок 14 ОРУ. Вольные упр. под музыку (У). Круговая тренировка. | | |
| 42 | Урок 15. | | |
| 43 | Урок 16. | | |
| 44 | Урок 17. | | |
| 45 | Урок.18. | | |
| 46 | Урок 19 | | |
| 47 | Урок 20. | | |
| 48 | Урок 21. | | |
| 3 ЧЕТВЕРТЬ | | 30 | |
| Лыжная подготовка | | 21 | |
| 49 | Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Тесты по физической подготовке (У). | | |
| 50 | Урок 2. Развитие общей выносливости. Совершенствование способов передвижения спусков и подъёмов | | |
| 51 | Урок 3. Равномерное передвижение на лыжах 20-25 мин. Совершенствование способов передвижения спусков и подъёмов. | | |
| 52 | Урок 4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Развитие быстроты:3х250 м. | | |
| 53 | Урок 5. Техника одновременных ходов. Повороты на спуске изученными способами. Развитие выносливости. | | |
| 54 | Урок 6. Переход с хода на ход. Техника одновременных ходов. Равномерное передвижение 15 мин. | | |
| 55 | Урок 7. Переход с хода на ход. Техника одновременных ходов (У). Спуски с горы. | | |
| 56 | Урок 8. Переменное передвижение 1,5-2 км. Повороты на спуске изученными способами (У). Эстафеты. | | |
| 57 | Урок 9. Переход с хода на ход. Техника торможения на спуске. Коньковый ход. Эстафеты. | | |
| 57 | Урок 10. Переход с хода на ход (У). Коньковый ход. Равномерное передвижение 15-20 мин. | | |
| 59 | Урок 11. Коньковый ход. Лыжная гонка 3 км (Ю), 2 км (Д). (У). | | |
| 60 | Урок 12. Контрольная работа по теме лыжная подготовка (У). | | |
| 61 | Урок 13. | | |
| 62 | Урок 14. | | |
| 63 | Урок 15. | | |
| 64 | Урок 16. | | |
| 65 | Урок 17. | | |
| 66 | Урок 18. | | |
| 67 | Урок 19. | | |
| 68 | Урок 20. | | |
| 69 | Урок 21. | | |
| Спортивные игры | | 9 | |
| 70 | Урок 22. ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической подготовке (У). | | |
| 71 | Урок 23. ОРУ. Передачи мяча в волейболе. Приём мяча после подачи. Учебная игра. | | |
| 72 | Урок 24. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча в движении. Поддачи мяча изученными способами. Учебная игра. | | |
| 73 | Урок 25. ОРУ. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Поддачи мяча изученными способами. Развитие силовых способностей. | | |
| 74 | Урок 26. ОРУ. Передачи мяча (У). Одиночный блок. Учебная игра. | | |

| | | | |
|------------------------|---|-----------|--|
| 75 | Урок 27. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Приём мяча после подачи. Развитие быстроты. | | |
| 76 | Урок 28. ОРУ. Одиночный блок. Нападающий удар. Подача мяча (У). | | |
| 77 | Урок 29. ОРУ. Прыжковые упр. Одиночный блок (У). Нападающий удар. Учебная игра. | | |
| 78 | Урок 30. | | |
| 4 ЧЕТВЕРТЬ | | 27 | |
| Спортивные игры | | 12 | |
| 79 | Урок 1. ОРУ. Беговые упр. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | | |
| 80 | Урок 2. ОРУ. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование техники нападающего удара. | | |
| 81 | Урок 3. ОРУ. Двойной блок. Нападающий удар (У). Развитие быстроты | | |
| 82 | Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Индивидуальные тактические действия в обороне. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. | | |
| 83 | Урок 5. ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Индивидуальные тактические действия в обороне. Учебная игра. | | |
| 84 | Урок 6. ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. | | |
| 85 | Урок 7. | | |
| 86 | Урок 8. | | |
| 87 | Урок 9. | | |
| 88 | Урок 10. | | |
| 89 | Урок 11. | | |
| 90 | Урок 12. | | |
| Лёгкая атлетика | | 15 | |
| 91 | <i>Урок 13. ОРУ с гантелями. Специальные беговые упражнения. Учить технике финиширования (рассказ, показ). Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Способствовать развитию силовых способностей (подтягивание, отжимание).</i> | | |
| 92 | <i>Урок 14. Строевые упражнения. Медленный бег 3 минуты. ОРУ. Совершенствовать технику положения «низкого старта», бега по дистанции в челночном беге, финиширования. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (подбор индивидуального разбега).</i> | | |
| 93 | <i>Урок 15. Медленный бег 3 минуты. ОРУ с гантелями. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта», финиширования. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (подбор индивидуального разбега). Способствовать развитию силовых способностей.</i> | | |
| 94 | <i>Урок 16. ОРУ. Специальные прыжковые упр. Совершенствовать метание мяча в цель (вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены). Провести учёт по прыжкам в высоту способом «перешагивание» с разбега.</i> | | |
| 95 | <i>Урок 17. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику «низкого старта», финиширования. Совершенствовать метание мяча в цель (вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены). Развитие общей выносливости 5-6 минут.</i> | | |
| 96 | <i>Урок 18. Медленный бег 4 минуты. ОРУ. Совершенствовать технику «низкого старта», финиширования (бег в упряжке, после кувырка). Метание мяча в цель на оценку. Развитие общей выносливости 7-8 минут.</i> | | |
| 97 | <i>Урок 19. Проверить знания правил соревнований по лёгкой атлетике. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты (2x60м, 1x100м). Закрепить технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега.</i> | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 98 | Урок 20. Медленный бег 600м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учёт по бегу на 100 м. Закрепить технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. | | |
| 99 | Урок 21. Ознакомить с понятием нагрузки, со способами измерения величины физической нагрузки, как её можно измерять во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Совершенствовать технику передачи эстафеты. Провести учёт по бегу на 1000 м. | | |
| 100 | Урок 22. Медленный бег 500м. ОРУ. Совершенствовать технику передачи эстафеты. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Повторный бег 4x500м, юноши, 3x500м. девушки. | | |
| 101 | Урок 23. Подвижные игры с бегом. ОРУ в парах. Совершенствовать технику передачи эстафеты. . Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| 102 | Урок 24. Проверить знания правил по лёгкой атлетике. ОРУ. Провести учёт по метанию гранаты с разбега. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости 10 минут | | |
| 103 | Урок 25. Специальные беговые упражнения. Провести учёт по бегу 2000м девушки, 3000м юноши. | | |
| 104 | Урок 26. ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра). | | |
| 105 | Урок 27. Специальные прыжковые упражнения. Провести учёт по прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты (250 м). | | |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 класс

| № | ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 33 |
| 1 | БАСКЕТБОЛ | 21 |
| 1.1 | На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек | 2 |
| 1.2 | На совершенствование ловли и передачи мяча | 4 |
| 1.3 | На совершенствование техники ведения мяча | 4 |
| 1.4 | На совершенствование техники бросков мяча | 5 |
| 1.5 | На совершенствование тактики игры | 6 |
| 2 | ВОЛЕЙБОЛ | 12 |
| 2.1 | На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 2.2 | На совершенствование техники приёма и передачи мяча | 4 |
| 2.3 | На совершенствование техники подачи мяча | 2 |
| 2.4 | На совершенствование техники нападающего удара | 2 |
| 2.5 | На совершенствование техники защитных действий и тактики игры | 3 |
| 3 | ГИМНАСТИКА | 21 |
| 3.1 | На совершенствование строевых и ОРУ | 3 |
| 3.2 | На освоение и совершенствование висов и упоров | 6 |
| 3.3 | На совершенствование опорных прыжков | 4 |
| 3.4 | На освоение и совершенствование акробатических упражнений | 4 |
| 3.5 | На развитие физических качеств | 4 |
| 4 | ЛЁГКАЯ АТЛЕТКА | 30 |
| 4.1 | На совершенствование техники спринтерского и длительного бега | 6 |
| 4.1 | На совершенствование техники прыжков в длину и высоту | 5 |
| 4.2 | На совершенствование техники метания в цель и на дальность | 5 |
| 4.3 | На развитие физических качеств | 6 |
| 5 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 21 |
| 5.1 | На освоение техники лыжных ходов | 6 |
| 5.2 | На совершенствование техники спусков, поворотов, торможения | 6 |
| 5.3 | На развитие физических качеств | 7 |
| 5.4 | На знания о физической культуре | 2 |

11 КЛАСС
105 часов за год (3 часа в неделю)

| № п/п | Разделы и темы | Всего часов | ДАТА |
|------------------------|---|----------------|------|
| 1 ЧЕТВЕРТЬ | | 27 | |
| Легкая атлетика | | 15 | |
| 1 | Урок 1. Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты: бег с низкого старта 30-60-100м. Развитие силовых способностей (руки, пресс, ноги). Подвижные игры. | | |
| 2 | Урок 2. Медленный бег 3 минуты. ОРУ в парах. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись). Равномерный бег 5-6 минут. | | |
| 3 | Урок 3. Медленный бег 3 минуты. ОРУ в игре «перемена мест». Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись). Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. | | |
| 4 | Урок 4. ОРУ в игре «перемена мест». Специальные беговые упражнения. Провести учёт по бегу на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись). Развитие общей выносливости 7-8 минут. | | |
| 5 | Урок 5. Медленный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись). Способствовать развитию силовых способностей (руки, ноги). | | |
| 6 | Урок 6. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Провести учёт по прыжкам в длину с разбега. Развитие специальной выносливости: 4х500м, юноши, 3х500м, девушки, отдых 3минуты | | |
| 7 | Урок 7 Строевые упражнения. ОРУ в движении. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками. | | |
| 8 | Урок 8. Медленный бег 3 минуты. ОРУ. Провести учёт по бегу на 1000м. Способствовать развитию силовых способностей (руки, ноги). | | |
| 9 | Урок 9. Медленный бег 3 минуты. ОРУ. Провести учёт по метанию гранаты с разбега. Совершенствовать технику передачи эстафеты. | | |
| 10 | Урок 10. ОРУ в игре «перемена мест». Совершенствовать технику передачи эстафеты. Способствовать развитию силовых способностей (руки, ноги). | | |
| 11 | Урок 11. Медленный бег 500м. ОРУ в парах на гибкость. Совершенствовать технику передачи эстафеты. Эстафетный кросс 3000 м. Метание гранаты в горизонтальную цель с 10-15 м, метание ядра с 7-10 м. | | |
| 12 | Урок 12. ОРУ в парах на гибкость. Провести учёт по технике передачи эстафеты. Метание гранаты в горизонтальную цель с 10-15 м, метание ядра с 7-10 м. Подвижные игры | | |
| 13 | Урок 13. Медленный бег 3 минуты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учёт по бегу 3000м. юноши, 2000 м. девушки. | | |
| 14 | Урок 14. Строевые упражнения. Медленный бег 3 минуты. ОРУ. Провести тестирование по развитию физических качеств. | | |
| 15 | Урок 15. Контрольная работа по теме «лёгкая атлетика». | | |
| Баскетбол | | 12 | |
| 16 | Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической культуре (У). | | |
| 17 | Урок 17. ОРУ. Беговые упр. Элементы баскетбола. Круговая тренировка. | | |
| 18 | Урок 18. ОРУ. Прыжковые упр. Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. | | |

| | | | |
|--------------------------|---|-----------|--|
| 19 | Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Броски мяча в кольцо изученными способами. Передачи мяча в движении. Учебная игра. | | |
| 20 | Урок 20. ОРУ. Прыжковые упр. Броски мяча в кольцо изученными способами (У). Передачи мяча в движении. Учебная игра. | | |
| 21 | Урок 21. ОРУ. Прыжковые упр. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра. | | |
| 22 | Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра. | | |
| 23 | Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Обманные движения. Быстрый прорыв 2:1. | | |
| 24 | Урок 24. | | |
| 25 | Урок 25. | | |
| 26 | Урок 26. | | |
| 27 | Урок 27. | | |
| 2 ЧЕТВЕРТЬ | | 21 | |
| Гимнастика | | 21 | |
| 28 | Урок 1. Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ. Акробатика. Прыжки через скакалку. | | |
| 29 | Урок 2. ОРУ с гимнастической палкой. Переворот боком. Комбинации я по акробатике. ОФП. | | |
| 30 | Урок 3. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упр. на перекладине (ю), бревно (д). | | |
| 31 | Урок 4. ОРУ. Строевые упр. Акробатика. Упр. на перекладине (ю), бревно (д). Развитие силовых способностей. | | |
| 32 | Урок 5. ОРУ. Строевые упр. Акробатика (У). Упр. на перекладине (ю), бревно (д). | | |
| 33 | Урок 6. Упр. с обручем на 32 счёта. Упр. на перекладине (ю), бревно (д) (У). Прыжки через скакалку. | | |
| 34 | Урок 7. Упр. со скакалкой на 32 счёта. Упр. на брусьях. Развитие силовых способностей. | | |
| 35 | Урок 8. ОРУ. С/у. Упр. на брусьях. Прыжки через скакалку за 2 мин (У). | | |
| 36 | Урок 9. ОРУ. Упр. на брусьях. Упр. со скакалкой на 32 счёта (У). | | |
| 37 | Урок 10. ОРУ. Упр. на брусьях. Опорный прыжок. Эстафеты. | | |
| 38 | Урок 11. ОРУ. Упр. на брусьях. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. | | |
| 39 | Урок 12. Вольные упр. под музыку. Упр. на брусьях (У). Опорный прыжок. | | |
| 40 | Урок 13. Вольные упр. под музыку. Опорный прыжок. Эстафеты. | | |
| 41 | Урок 14 ОРУ. Вольные упр. под музыку (У). Круговая тренировка. | | |
| 42 | Урок 15. | | |
| 43 | Урок 16. | | |
| 44 | Урок 17. | | |
| 45 | Урок 18. | | |
| 46 | Урок 19. | | |
| 47 | Урок 20. | | |
| 48 | Урок 21. | | |
| 3 ЧЕТВЕРТЬ | | 30 | |
| Лыжная подготовка | | 21 | |
| 49 | <i>Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствовать технику скользящего шага. Закрепить технику спуска в основной и низкой стойках. Развитие общей выносливости (2-3 км.).</i> | | |
| 50 | <i>Урок 2. Совершенствовать технику скользящего шага. Закрепить технику спуска в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Равномерное передвижение классическими ходами 2 км.</i> | | |
| 51 | <i>Урок 3. Учить применению классических ходов на различном рельефе местности. Совершенствовать технику поворота переступанием на склоне. Учить изменению стойки спуска на склонах разной крутизны. Равномерное</i> | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | <i>передвижение по дистанции 2-3 км (ЧСС 130-140 ударов/мин.).</i> | | |
| 52 | <i>Урок 4. Совершенствовать технику одновременных ходов на пологом склоне. Совершенствовать технику поворота переступанием на склоне. Совершенствовать технику стоек на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости (повторное прохождение отрезков 4x400м., отдых 3-5 минут).</i> | | |
| 53 | <i>Урок 5. Закрепление техники попеременного двухшажного хода в пологий подъём. Закрепить технику торможения и поворота «плугом» на склоне. Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 2-3 км).</i> | | |
| 54 | <i>Урок 6. Закрепление техники попеременного двухшажного хода в пологий подъём. Закрепить технику торможения и поворота «плугом» на склоне. Эстафеты (200 метров)</i> | | |
| 55 | <i>Урок 7. Совершенствовать технику одновременных ходов с разной скоростью и различном рельефе местности. Провести учёт техники торможения и поворота «плугом» на склоне. Способствовать развитию специальной выносливости (3-4x500м, отдых 3-5 минут).</i> | | |
| 56 | <i>Урок 8. Принять технику одновременных ходов на оценку. Закрепить технику торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 2-3 км).</i> | | |
| 57 | <i>Урок 9. Закрепить технику классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Закрепить технику торможения и поворота «упором». Эстафеты.</i> | | |
| 58 | <i>Урок 10. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Совершенствовать технику торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3-4 км).</i> | | |
| 59 | <i>Урок 11. Закрепить технику классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Принять технику торможения и поворота «упором» на оценку. Эстафеты на склоне (совершенствование горнолыжной техники).</i> | | |
| 60 | <i>Урок 12. Принять технику попеременного двухшажного хода на оценку. Учить технике одновременного двухшажного конькового хода. Переменная тренировка (500м быстро x1000м медленно).</i> | | |
| 61 | <i>Урок 13. Учить технике одновременного двухшажного конькового хода. Закрепить технику преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3-4 км, ЧСС 130-150 уд/мин).</i> | | |
| 62 | <i>Урок 14. Закрепить технику одновременного двухшажного конькового хода. Закрепить технику преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Совершенствовать технику классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости.</i> | | |
| 63 | <i>Урок 15. Учить технике перехода с хода на ход. Закрепить технику одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствовать технику преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Эстафеты (300 м)</i> | | |
| 64 | <i>Урок 16. Принять технику преодоления неровностей склона (бугров и впадин) на оценку. Закрепить технику перехода с хода на ход. Совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода.</i> | | |
| 65 | <i>Урок 17. Принять технику конькового хода на оценку. Совершенствовать технику перехода с хода на ход. Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3-4 км, ЧСС 130-150 уд/мин).</i> | | |
| 66 | <i>Урок 18. Лыжная гонка 3 км (Ю), 2 км (Д). (У).</i> | | |
| 67 | <i>Урок 19. Принять технику перехода с хода на ход на оценку. Совершенствовать технику классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Совершенствовать технику торможения и поворотов на склоне.</i> | | |
| 68 | <i>Урок 20. Закрепить технику одновременного двухшажного конькового хода на</i> | | |

| | | | |
|------------------------|--|-----------|--|
| | <i>различном рельефе местности. Эстафеты(совершенствование горнолыжной техники).</i> | | |
| 69 | <i>Урок 21.Контрольная работа по теме «лыжная подготовка».</i> | | |
| Спортивные игры | | 9 | |
| 70 | Урок 22. ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической подготовке (У). | | |
| 71 | Урок 23. ОРУ. Передачи мяча в волейболе. Приём мяча после подачи. Учебная игра. | | |
| 72 | Урок 24. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча в движении. Подачи мяча изученными способами. Учебная игра. | | |
| 73 | Урок 25. ОРУ. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Подачи мяча изученными способами. Развитие силовых способностей. | | |
| 74 | Урок 26. ОРУ. Передачи мяча (У). Одиночный блок. Учебная игра. | | |
| 75 | Урок 27. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Приём мяча после подачи. Развитие быстроты. | | |
| 76 | Урок 28. ОРУ. Одиночный блок. Нападающий удар. Подача мяча (У). | | |
| 77 | Урок 29. ОРУ. Прыжковые упр. Одиночный блок (У). Нападающий удар. Учебная игра. | | |
| 78 | Урок 30 | | |
| 4 ЧЕТВЕРТЬ | | 27 | |
| Спортивные игры | | 12 | |
| 79 | Урок 1. ОРУ. Беговые упр. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Нападающий удар. Двойной блок. | | |
| 80 | Урок 2. ОРУ. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Двойной блок. Нападающий удар. Развитие силовых способностей. | | |
| 81 | Урок 3. ОРУ. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Двойной блок. Нападающий удар (У). Развитие быстроты | | |
| 82 | Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Передачи мяча стоя спиной друг к другу (У). Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. | | |
| 83 | Урок 5. ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. | | |
| 84 | Урок 6. ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. | | |
| 85 | Урок 7. | | |
| 86 | Урок 8. | | |
| 87 | Урок 9. | | |
| 88 | Урок 10. | | |
| 89 | Урок 11. | | |
| 90 | Урок 12. | | |
| Лёгкая атлетика | | 15 | |
| 91 | <i>Урок 13. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта». Технику бега по дистанции. Закрепить технику прыжка в высоту с разбега. Способствовать развитию силовых качеств (Подтягивание, пресс, отжимание, гиря 16 кг.).</i> | | |
| 92 | <i>Урок 14. Совершенствовать технику «низкого старта». Технику бега по дистанции (4x15 м). Закрепить технику прыжка в высоту с разбега. Равномерный бег 7-8 мин.</i> | | |
| 93 | <i>Урок 15. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» (2x30 м). Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега.(У) Способствовать развитию силовых способностей.</i> | | |
| 94 | <i>Урок 16. Равномерный бег 5-7 минут. ОРУ и специальные беговые упражнения. Совершенствование техники «низкого старта» и бега по дистанции (2x60м,100м). Закрепить технику метания гранаты с разбега (8-10 раз). Способствовать развитию скоростно-силовых способностей (пресс)</i> | | |
| 95 | <i>Урок 71. Равномерный бег 800 м. ОРУ и специальные беговые упражнения. Бег</i> | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | <i>100 м. (У). Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. Развитие общей выносливости (10-12 минут).</i> | | |
| 96 | <i>Урок 18. Подвижные игры. ОРУ и специальные беговые упражнения. Закрепить технику эстафетного бега. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега (6-8 раз). Развитие общей выносливости 2 км.</i> | | |
| 97 | <i>Урок 19. Совершенствовать технику эстафетного бега. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега (6-8 раз). Развитие скоростной выносливости(2x500м девочки, 3x500м мальчики).</i> | | |
| 98 | <i>Урок 20. Метание гранаты с разбега на результат. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Развитие силовых качеств (руки и ноги)</i> | | |
| 99 | <i>Урок 21. Подвижные игры. ОРУ. Совершенствовать технику эстафетного бега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег 1000 м. (У).</i> | | |
| 100 | <i>Урок 22. Техника эстафетного бега (У). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра в горизонтальную цель). Подвижные игры</i> | | |
| 101 | <i>Урок 23. ОРУ и специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости(2x1000м девочки, 3x1000м мальчики).</i> | | |
| 102 | <i>Урок 24. Подвижные игры. ОРУ и специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (У). Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра в горизонтальную цель).</i> | | |
| 103 | <i>Урок 24. ЗАЧЁТ. Подтягивание (Ю), поднимание туловища за 1 мин. (Д).</i> | | |
| 104 | <i>Урок 24 .ЗАЧЁТ. Метание гранаты 700 г (Ю), 500 г (Д).</i> | | |
| 105 | <i>Урок 24. ЗАЧЁТ. Кросс 3 км (Ю), 2 км. (Д).</i> | | |

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

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

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учебно-методическая литература

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва: Просвещение, 2006
2. Матвеев А. П. Программа по физической культуре. Москва: Просвещение, 2006
3. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. Москва: Дрофа, 2001
4. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы. Москва: Дрофа, 2001
5. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура 9-11 классы. – Учебник, Ярославль, 1998
6. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. М: Вако, 2005
7. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Мб Физкультура и спорт, 2000
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: Академия, 2001.
9. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10 класс. М: Спорт Академия Пресс, 2003
10. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 11 класс. М: Спорт Академия Пресс, 2003