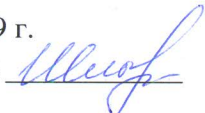


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 81»
(МБУ «Школа № 81»)

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от 30.08.2019 г.
Руководитель 

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБУ
«Школа № 81»
Протокол № 11 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа № 81»
Н.В. Кравцевич
Приказ № 407 от 30.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

Классы: 10 -11

Составители:

Шлык Ю.В., учитель физической культуры

Панченкова Н.Г., учитель физической культуры

Якутов О.Л., учитель физической культуры

Тольятти 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАСС

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 10-11 класс составлена в соответствии федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089 в последней редакции), на основе авторской программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс». В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014. и обеспечивает изучение предмета на базовом уровне.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАСС

В результате изучения курса «Физическая культура»- учащиеся должны:

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями; особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения, развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности форм урочных и внеурочных занятий, основы их структуры, содержания и направленности; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные занятия, контроль за физическим развитием, осанкой; приемы страховки и само страховки, оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий, дозирование и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| | | | |
|------------------------|--|--------------------|------------------------|
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0с 14,3с | 5,4с 17,5с |
| Силовые | Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10раз 215см | 14раз 170см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км | 13мин 50сек - | 10мин 00сек |

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 индивидуальных занятий 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;
- выполнять нормативы физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАСС

| № | Вид программного материала | Кол-во часов | |
|----------|-------------------------------------|-------------------|-----------|
| | | классы | |
| | | 10 | 11 |
| 1 | Базовая часть | 83 | 83 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 28 | 30 |
| 1.3 | Гимнастика | 18 | 18 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| 1.5 | Баскетбол | 12 | 14 |

| | | | |
|----------|--------------------------|-----------|-----------|
| 1.6 | Волейбол | 4 | -- |
| 2 | Вариативная часть | 19 | 19 |
| 2.1 | Баскетбол | 11 | 11 |
| 2.2 | Волейбол | 8 | 8 |
| | итого | 102 | 102 |

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

10 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивные игры

В **10-11 классе** продолжается закрепление и совершенствование, ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Программный материал по Спортивным играм:

| Основная направленность | 10-11 классы |
|---|---|
| Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.) |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Совершенствование ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники бросков мяча | Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции. |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите |
| Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. |
| Совершенствование техники приема и передач мяча. | Варианты техники приема и передач мяча |
| Совершенствование техники подач мяча. | Варианты подач мяча |
| Совершенствование техники нападающего удара. | Нападающий удар через сетку. |
| Совершенствование техники защитных действий. | Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем). |
| Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры. |
| Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений |

| | |
|--|--|
| Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. |
| Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. |
| Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие координационных и психомоторных способностей. | Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Судейство игры. |

Гимнастика с элементами акробатики

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла (юноши), через козла с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики:

| Основная направленность | 10-11 классы | |
|---|--|---------|
| | юноши | девушки |
| Совершенствование строевых упражнений. | Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении. | |
| Совершенствование О.Р.У. без предмета; с предметами | Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с гириями, гантелями, тренажерах. | |

| | | |
|---|--|--|
| Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Прыжок через козла в длину согнув ноги | Прыжок через козла с разбега под углом к снаряду. |
| Освоение акробатических упражнений. | Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках ,стойка на голове. | Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, мост. |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Подтягивание. Упражнения в висах и упорах | Упражнения в висах и упорах. |
| Развитие гибкости. | О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. | |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п. | |
| Самостоятельные занятия. | Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | |

Легкая атлетика.

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженного воздействующих на совершенствование техники развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину с места, метании гранаты, бег на выносливость.

Программный материал по легкой атлетике:

| | | |
|-------------------------|--------------|---------|
| Основная направленность | 10-11 классы | |
| | юноши | девушки |

| | |
|--|---|
| ТБ на занятиях ФК. | Основные знания о физической культуре. |
| Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега | Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции-60 м на результат. Бег на короткие дистанции-300 м. Бег 800 м на результат. Спринтерский бег, стартовый разгон; Бег на короткие дистанции-100м. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м .Бег 3000м(ю),2000м(д) |
| Совершенствование прыжков в длину | Техника прыжка в длину с места. |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением. Метания на дальность. Броски набивного мяча. Метание гранаты (700гр-юноши, 500гр-девушки) |
| Развитие скоростных способностей. | Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. |
| На знание о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину. Виды соревнований. Т.Б. Помощь при травмах. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. |

Лыжная подготовка.

Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд. \ мин. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Программный материал по лыжной подготовке:

| Основная направленность | Классы 10-11 |
|-----------------------------------|--|
| На освоение техники лыжных ходов. | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.. Переход с одновременных ходов на попеременные. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км. |
| На знания о физической культуре | Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

10 КЛАСС

| № урока | Наименование тем и разделов | Кол-во часов |
|--|--|---------------------|
| <i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i> | | |
| 1. | Водный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Кроссовый бег по пересеченной местности. | 1 |
| 2. | Строевая подготовка; совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разгона | 1 |
| 3. | Совершенствование специально-беговых упражнений, техники стартов и стартового разгона; "Старты с преследованием" | 1 |
| 4. | Бег 30м с высокого старта; совершенствовать прыжок в длину с разбега (подбор разбега) | 1 |
| 5. | Повторить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега; совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 6. | Бег 100 м; совершенствовать технику метания мяча с 4-5 шагов разбега | 1 |
| 7. | Совершенствовать технику метания мяча с разбега; учет по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 8. | Бег 800 м на результат; совершенствовать технику метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 9. | Разучить технику эстафетного бега; учет в метании мяча с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 10. | Медленный бег до 6 мин.; совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 11. | Бег 6-минутный на результат; совершенствовать технику метания мяча. | 1 |
| 12. | Совершенствовать технику эстафетного бега и способов передачи эстафетной палочки. | 1 |
| <i>Раздел 2: Баскетбол - 11 ч</i> | | |
| 13. | Совершенствовать технику прыжка в длину с места; разучить технику передачи и ловлю мяча от щита. | 1 |
| 14. | Разучить ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; Совершенствовать технику ловли мяча от щита | 1 |
| 15. | Разучить технику броска мяча по кольцу после ведения; учет по прыжкам в длину с места. | 1 |
| 16. | Совершенствовать ловлю мяча от щита, технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. | 1 |
| 17. | Совершенствовать бросок по кольцу правой, левой рукой, штрафной бросок; учет в челночном беге 3x10м. | 1 |
| 18. | Совершенствовать бросок по кольцу одной, двумя руками; учет броска по кольцу после ведения. | 1 |
| 19. | Совершенствовать техники передачи мяча в парах, ведение мяча с остановками и поворотами, учет в подтягивании. | 1 |
| 20. | Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления, учет по броскам в кольцо со штрафной линии. | 1 |
| 21. | Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока; разучить действия игрока в нападении. | 1 |
| 22. | Разучить приемы игры в защите; совершенствовать ведение с сопротивлением защитника, действия игрока в защите; учебно- | 1 |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | тренировочная игра | |
| 23. | Совершенствовать технику передачи мяча в парах, тройках; совершенствовать приемы игры в защите; учебно-тренировочная игра. | 1 |
| Раздел 3: Волейбол - 4 ч | | |
| 24. | Волейбол. Строевая подготовка; совершенствовать технику приема мяча сверху и снизу. | 1 |
| 25. | Разучить технику приема мяча с подачи; совершенствовать прием мяча сверху и снизу. | 1 |
| 26. | Разучить технику передачи мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3; совершенствовать прием мяча с подачи; правила игры в волейбол. | 1 |
| 27. | Разучить технику верхней прямой подачи, технику нападающего удара ; совершенствовать передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. | 1 |
| Раздел 4: Гимнастика - 18 ч | | |
| 28. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнаст.; совершенствовать перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4. | 1 |
| 29. | Разучить комплекс ОРУ под музыку; совершенствовать повороты кругом в движении, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2,4. | 1 |
| 30. | Совершенствовать комплекс ОРУ под музыку, технику лазания по канату на скорость, прыжки на бревне со сменой ног. | 1 |
| 31. | Совершенствовать строевые упражнения; тех-ку лазания по канату на скорость, равновесие на бревне; подтягивание в висе. | 1 |
| 32. | Разучить комплекс ОРУ с набивными мячами в парах; совершенствовать лазание по канату без помощи ног, совершенствовать полу шпагат, равновесие на бревне | 1 |
| 33. | Совершенствовать комплекс ОРУ с мячами, строевые упражнения, лазание по канату, упражнения на бревне. | 1 |
| 34. | Разучить кувырок вперед и назад (слит.); совершенствовать: мал.- технику лазания по канату без помощи ног, дев.-шаги на бревне. | 1 |
| 35. | Разучить тех.: мал.- длинный кувырок прыжком с места, дев.-кувырок назад в полу шпагат; сов. лазание по канату, шаги на бревне. | 1 |
| 36. | Разучить соединение из 4-5 элементов на бревне; сов. дев.-кувырок назад в полу шпагат, мал – длинный кувырок прыжком с места. | 1 |
| 37. | Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов; совершенствовать: дев.- соскок с бревна из упора на колене, мал.- стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад (слитно) | 1 |
| 38. | Совершенствовать лазание по канату, шаги «польки» на бревне, акробатическое соединение; учет: мал- длинный кувырок прыжком с места, дев- кувырок назад в полу шпагат. | 1 |
| 39. | Совершенствовать элементы на бревне, лазание по канату, подтягивание; учет: мал- стойка на голове и руках, дев- соединение на бревне. | 1 |
| 40. | Разучить: мал- переворот силой на н/п, дев- толчком ног подъем в упор на в/ж; совершенствовать поднимание туловища из положения лежа на спине; акробатическое соединение. | 1 |
| 41. | Разучить: мал- размахивание на в/п и соскок назад, переворот в упор из виса, дев- толчком двух ног вис углом; учет- прыжки ч/з скакалку за 30с. | 1 |
| 42. | Дев.- разучить технику равновесия на н/ж и упор присев на одной ноге; мал-совершенствовать соскок из размахивания назад на в/п, переворот в упор. | 1 |
| 43. | Разучить опорный прыжок: мал- согнув ноги ч/з козла в длину, дев- боком ч/з коня; учет- переворот в упор на в/п (м), вис согнувшись и прогнувшись на н/ж (д). | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 44. | Совершенствовать технику опорного прыжка; учет-поднимание туловища из И.П. лежа на спине. | 1 |
| 45. | Совершенствовать строевую подготовку; учет- техника опорного прыжка. | 1 |
| Раздел 5: Лыжная подготовка - 21 ч | | |
| 46. | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двушажного, бесшажного лыжных ходов. | 1 |
| 47. | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой»; разучить одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 48. | Разучить торможение «плугом», упором; совершенствовать одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. | 1 |
| 49. | Разучить коньковый ход, совершенствовать одновременный одношажный ход, бесшажный ход. «Кто быстрее?». | 1 |
| 50. | Совершенствовать коньковый ход, торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км. | 1 |
| 51. | Совершенствовать коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. | 1 |
| 52. | Совершенствовать подъем в гору скользящим шагом, спуски, торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием» | 1 |
| 53. | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Совершенствовать спуски с горы, подъемы. | 1 |
| 54. | Учет – техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 55. | Учет – техника одновременного одношажного хода; эстафеты. | 1 |
| 56. | Прохождение дистанции 4,5км; совершенствовать переходы с одного хода на другой. | 1 |
| 57. | Учет - торможение и поворот «плугом». игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». | 1 |
| 58. | Учет - техника ухода с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3км. | 1 |
| 59. | Совершенствовать переход с попеременных ходов на одновременные, преодоление бугров и впадин при спуске с горы; дистанция 2-3 км. | 1 |
| 60. | Совершенствовать поворот на месте махом; игра «день и ночь», эстафеты с прохождением в ворота. | 1 |
| 61. | Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У). | 1 |
| 62. | Лыжная гонка на дистанцию 3000м | 1 |
| 63. | Совершенствовать технику преодоления контр уклонов, технику изученных ходов на дистанции. | 1 |
| 64. | Лыжная эстафета. | 1 |
| 65. | Прохождение дистанции 4,5 км по пересеченной местности. | 1 |
| 66. | Прохождение дистанции 4,5 км по пересеченной местности | 1 |
| Раздел 6: Баскетбол - 12 ч | | |

| | | |
|---|---|---|
| 67. | Совершенствовать технику прыжка в длину с места; разучить технику ловли мяча от щита. | 1 |
| 68. | Совершенствовать ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; совершенствовать технику ловли мяча от щита | 1 |
| 69. | Совершенствовать технику броска мяча по кольцу после ведения; учет по прыжкам в длину с места. | 1 |
| 70. | Совершенствовать ловлю мяча от щита, технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. | 1 |
| 71. | Совершенствовать бросок по кольцу правой, левой рукой, штрафной бросок; учет в челночном беге 3x10м. | 1 |
| 72. | Совершенствовать бросок по кольцу одной, двумя руками; учет броска по кольцу после ведения. | 1 |
| 73. | Совершенствовать техники передачи мяча в парах, ведение мяча с остановками и поворотами, учет в подтягивании. | 1 |
| 74. | Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления, учет по броскам в кольцо со штрафной линии. | 1 |
| 75. | Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. | 1 |
| 76. | Совершенствовать приемы игры в защите; совершенствовать ведение с сопротивлением защитника. | 1 |
| 77. | Совершенствовать технику передачи мяча в парах, тройках; совершенствовать приемы игры в защите. | 1 |
| 78. | Совершенствовать техников бросков двумя руками; совершенствовать технику ведения мяча с остановками и поворотами. | 1 |
| Раздел 7: Волейбол - 8 ч | | |
| 79. | Волейбол. Строевая подготовка; совершенствовать технику приема мяча сверху и снизу. | 1 |
| 80. | Разучить технику приема мяча с подачи; совершенствовать прием мяча сверху и снизу. | 1 |
| 81. | Разучить технику передачи мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3; совершенствовать прием мяча с подачи. | 1 |
| 82. | Разучить технику верхней прямой подачи; совершенствовать передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. | 1 |
| 83. | Разучить технику нападающего удара; совершенствовать верхнюю прямую подачу, прием мяча с подачи. | 1 |
| 84. | Совершенствовать технику верхней подачи, приема мяча с подачи, нападающего удара; правила игры в волейбол. | 1 |
| 85. | Совершенствовать изученные элементы в волейболе; двухсторонняя игра с заданиями. | 1 |
| 86. | Строевая подготовка; двухсторонняя игра с заданиями. | 1 |
| Раздел 8: Легкая атлетика - 16 ч | | |
| 87. | Строевая подготовка; совершенствовать технику низкого и высокого старта, стартового разгона. | 1 |
| 88. | Совершенствовать специально - беговые упражнения, технику стартов и стартового разгона «Старты с преследованием» | 1 |
| 89. | Бег 30 м с высокого старта; совершенствовать прыжка в длину с разбега (подбор разбега) | 1 |
| 90. | Повторить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега; совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | 1 |

| | | |
|------------------------|--|---|
| 91. | Бег 60 м; совершенствовать технику метания мяча с 4-5 шагов разбега | 1 |
| 92. | Совершенствовать технику метания мяча с разбега; учет по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 93. | Бег 800 м на результат; совершенствовать технику метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 94. | Разучить технику эстафетного бега; учет в метании мяча с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 95. | Медленный бег до 6 мин.; совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 96. | Бег 6-минутный на результат; совершенствовать технику метания мяча. | 1 |
| 97. | Совершенствовать технику эстафетного бега и способов передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 98. | Эстафетный бег 4x100м | 1 |
| 99. | Совершенствовать технику метания мяча с 3-4 шагов разбега; игра в футбол. | 1 |
| 100 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега; футбол. | 1 |
| 101 | Бег 2000м по беговой дорожке. | 1 |
| 102 | Кроссовая подготовка; игра в футбол. | 1 |
| ИТОГО: 102 часа | | |

11 КЛАСС

| № урока | Наименование тем и разделов | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| <i>Раздел 1: Легкая атлетика - 15 ч</i> | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Спринтерский бег. | 1 |
| 2. | Спринтерский бег. Высокий и низкий старты. | 1 |
| 3. | Финиширование. Старты из различных положений. | 1 |
| 4. | Бег 30м с высокого старта | 1 |
| 5. | Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 6. | Бег 100 м с низкого старта. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 8. | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | 1 |
| 9. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 10. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 11. | Медленный бег до 6 минут. Метание теннисного мяча. | 1 |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| 12. | Кроссовый бег.. | 1 |
| 13. | Бег 1500 м. | 1 |
| 14. | Кроссовый бег | 1 |
| 15. | Бег 2000/3000 м . | 1 |
| Раздел 2: Баскетбол - 14 ч | | |
| 16. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. | 1 |
| 17. | Стойки и передвижения. Ведение мяча, остановки. | 1 |
| 18. | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. | 1 |
| 19. | Ведение мяча в низкой стойке, остановка, передача мяча. | 1 |
| 20. | Остановка двумя шагами, передача двумя руками от груди. | 1 |
| 21. | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении | 1 |
| 22. | Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | 1 |
| 23. | Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. | 1 |
| 24. | Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. | 1 |
| 25. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. | 1 |
| 26. | Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки | 1 |
| 27. | Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 28. | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 29. | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| Раздел 3: Гимнастика - 18 ч | | |
| 30. | Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 31. | Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств | 1 |
| 32. | Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения | 1 |
| 33. | Акробатические упражнения. Развитие гибкости | 1 |
| 34. | Развитие гибкости . Акробатические упражнения. | 1 |
| 35. | Акробатические упражнения | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 36. | Упражнения в висах и упорах | 1 |
| 37. | Упражнения в висах и упорах.. | 1 |
| 38. | Упражнения в висах и упорах. | 1 |
| 39. | Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
| 40. | Опорные прыжки | 1 |
| 41. | Опорные прыжки. | 1 |
| 42. | Опорные прыжки. | 1 |
| 43. | Опорные прыжки. | 1 |
| 44. | Опорные прыжки. | 1 |
| 45. | Лазание по канату | 1 |
| 46. | Лазание по канату. | 1 |
| 47. | Лазание по канату. | 1 |
| Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч | | |
| 48. | Инструктаж по ТБ температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 |
| 49. | Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы | 1 |
| 50. | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 51. | Одновременный одношажный и двухшажный ходы. | 1 |
| 52. | Одновременный бесшажный и одношажный ходы. | 1 |
| 53. | Попеременный и одновременный двухшажные ходы. | 1 |
| 54. | Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом» | 1 |
| 55. | Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом». | 1 |
| 56. | Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» на спуске. | 1 |
| 57. | Лыжные гонки 1000 м. | 1 |
| 58. | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в парах, тройках за руки. | 1 |
| 59. | Спуски в парах, тройках за руки. Повороты «плугом» на спуске. | 1 |
| 60. | Торможение «плугом». Повороты плугом на спуске. | 1 |

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| 61. | Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный и одновременный двушажные ходы. | 1 |
| 62. | Одновременный бесшажный ход. Повороты «плугом» на спуске | 1 |
| 63. | Спуски в парах, тройках за руки. Подъемы «елочкой», скользящим шагом. | 1 |
| 64. | Попеременный и одновременный двушажные ходы | 1 |
| 65. | Круговая эстафета. | 1 |
| 66. | Спуски в парах, тройках за руки. | 1 |
| 67. | Лыжные гонки на дистанцию 3000м. | 1 |
| 68. | Подъемы и спуски со склона в различных стойках. | 1 |
| Раздел 5: Баскетбол - 11 ч | | |
| 69. | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |
| 70. | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 71. | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 72. | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 73. | Передача мяча в движении | 1 |
| 74. | Бросок мяча с места и в движении | 1 |
| 75. | Штрафной бросок. | 1 |
| 76. | Штрафной бросок | 1 |
| 77. | Тактика игровых действий | 1 |
| 78. | Техника защитных действий | 1 |
| 79. | Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо после ведения | 1 |
| Раздел 6: Волейбол - 8 ч | | |
| 80. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 81. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | 1 |
| 82. | Техника нападающего удара. | 1 |
| 83. | Техника защитных действий. Нападающий удар | 1 |
| 84. | Тактика игры. Техника защитных действий. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 85. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |
| 86. | Техника защитных действий. | 1 |
| 87. | Техника защитных действий. Нападающий удар. | 1 |
| <i>Раздел 7: Легкая атлетика - 15 ч</i> | | |
| 88. | Спринтерский бег. Высокий и низкий старты. | 1 |
| 89. | Финиширование. Старты из различных положений. | 1 |
| 90. | Бег 30м с высокого старта | 1 |
| 91. | Бег 100 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 92. | Техника длительного бега в попеременном темпе . | 1 |
| 93. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 94. | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | 1 |
| 95. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 96. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 97. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 98. | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание. | 1 |
| 99. | Метание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |
| 100 | Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 101 | Развитие выносливости. | 1 |
| 102 | Бег с переменной скоростью Подведение итогов за учебный год. | 1 |
| ИТОГО: 102 часа | | |