

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
имени Алексея Владимировича Бобкова

Рекомендовано
методическим
объединением учителей
физической культуры.
Руководитель
М/О _____
//

«Утверждаю»
Директор «МБОУ СОШ
№33» г. Кемерово
Приказ № _____
от _____
«__» _____ 201_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего (полного) образования
по учебному предмету «Физическая культура. 10 - 11 классы»

Автор-составитель: **Бадяев А.А.**,
учитель физической культуры высшей
квалификационной
категории
МБОУ «СОШ №33»

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Формы организации учебного процесса..... | 6 |
| 3. Основные требования к уровню подготовленности учащихся 10-11кл.. | 7 |
| 4. Содержание программы учебного предмета 10-11кл..... | 11 |
| 5. Учебно-тематический план..... | 32 |
| 6. Уровень физической подготовленности учащихся 16-17лет | 32 |
| 7. Материально-техническое оснащение..... | 34 |
| 8. Календарно-тематическое планирование..... | 38 |
| 9.Список литературы..... | 50 |

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 кл. составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010г.).

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования. Особое внимание в планировании уроков физической культуры уделяется контролю за уровнем усвоения учебного материала. В календарно-тематическое планирование включаются задания по разделу программы «Знания о физической культуре». Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат – базовые знания в сфере физической культуры. Формирование знаний по предмету «Физической культуре» является одной из обязательных задач физического воспитания.

В календарно-тематическом планировании определены часы, отводимые на изучение тем из раздела «Знания о физической культуре». В 10-11 классах выделяется по 8 часов на один учебный год в каждом классе. Темы из раздела «Знания о физической культуре» в логической последовательности распределены в календарно-тематическом планировании на ступень обучения.

Контроль теоретических знаний осуществляется в форме устного опроса, в конце четверти – в форме устного опроса, программированного опроса по итогам выполнения домашних заданий.

Цели и задачи:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- 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;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На уроках физической культуры у учащихся 10-11 классов решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое применение проблемно-поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

Одним из важных требований, предъявляемых к урокам физической культуры в старших классах является реализация на уроках межпредметных связей с анатомией, физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Формы организации учебного процесса.

К формам организации занятий по физической культуре в средней школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются:

фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

Основные требования к уровню подготовленности

учащихся 10-11 классов

Учащийся должен знать:

Легкая атлетика

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
- 2) Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.

- 3) Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- 4) Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- 5) Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
- 6) Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
- 7) Доврачебная помощь при травмах.

Гимнастика

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- 2) Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.
- 3) Особенности методики занятий с младшими школьниками.
- 4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Лыжная подготовка

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) Правила проведения самостоятельных занятий.
- 3) Особенности физической подготовки лыжника.
- 4) Правила соревнований.
- 5) Первая помощь при травмах и обморожениях.

Волейбол

- 1) Правила техники безопасности на уроках волейбола;
- 2) Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

3) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

4) Правила соревнований по волейболу

Баскетбол

1) Правила техники безопасности на уроках баскетбола;

2) Терминология баскетбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

3) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

4) Правила соревнований по баскетболу

Плавание

1) Правила техники безопасности на уроках плавания

2) Способы плавания

3) Влияние плавания на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

4) Правила соревнований по плаванию .

Футбол

1) Правила техники безопасности на уроках плавания

2) Терминология футбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

3) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

4) Правила соревнований по футболу

ГТО 1) Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Учащийся должен уметь:

Легкая атлетика

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики.
- 2) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
- 3) Грамотно выстраивать тактику бега на 2000м.
- 4) Прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».
- 5) Прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».
- 6) Правильно выполнять метание малого мяча и гранаты (500 г.) на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 7) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Гимнастика

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) Технически правильно выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися лёжа), в упорах (на бревне и р/в брусьях), опорные прыжки (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой);

4) Выполнять комбинации акробатических упражнений, и упражнений на бревне и разновысоких брусьях, владеть гимнастической терминологией.

5) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

Лыжная подготовка

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и обморожений на уроках лыжной подготовки.

2) Переходить с хода на ход при прохождении дистанции в зависимости от условий и состояния лыжни.

3) Проходить дистанцию до 5 км. избранным способом.

4) Проводить подвижные игры на лыжах.

Волейбол

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола.

2) Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками.

3) Выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча через сетку, приём мяча двумя руками снизу.

4) Играть в волейбол по правилам.

5) Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Баскетбол

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола.

2) Выполнять индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

3) Играть в баскетбол по правилам.

4) Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

Плавание

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках плавания.
- 2) Выполнять способы плавания, вход в воду, повороты, старты, ныряние, спасение утопающих

Футбол

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках плавания
- 2) Выполнять индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Играть в футбол по правилам.

ГТО

- 1) Выполнять нормативы

Содержание программы учебного предмета 10 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к

воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по легкой атлетике (29 час.)

10 класс

Основная направленность

На совершенствование техники спринтерского бега

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон, бег до 60 м.

Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега

Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин.

Бег на 2000 м.

На совершенствование техники прыжка в длину

Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега

На совершенствование техники прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега

На совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

На развитие выносливости

Длительный бег до 20 мин.

На развитие скоростно-силовых способностей

Всевозможные прыжки и многоскоки,
метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,
толкание ядра, набивных мячей,
круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.

Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.

Виды соревнований по л/а и рекорды.

Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Прикладное значение л/а упражнений.

Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах.

Правила соревнований.

На овладение организаторскими умениями

Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Самоконтроль при занятиях л/а.

Программный материал по волейболу (14 час.)

10 класс

Основная направленность

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передач мяча.

Варианты техники приёма и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защиты.

Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

На совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (26 часов)

10 класс

Основная направленность

На совершенствование строевых упражнений.

Пройденный в предыдущих классах материал.

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами

•

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

На совершенствование висов и упоров.

Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.

Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.

На освоение и совершенствование опорных прыжков

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.)

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Акробатические упражнения.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторским умениями

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по лыжной подготовке (13 часов)

10 класс

Основная направленность

На освоение техники лыжных ходов.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Прохождение дистанции до 5 км.

На знания о физической культуре .

Правила проведения самостоятельных занятий.

Особенности физической подготовки лыжника.

Основные элементы тактики в лыжных гонках.

Правила соревнований.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по баскетболу подготовке (14 часов)

10 класс

Основная направленность

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передач мяча.

Варианты техники приёма и передач мяча.

На совершенствование тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам.

Содержание программы учебного предмета 11 класс.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию;

физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по легкой атлетике (30 часов)

11 класс

Основная направленность

На совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон, бег до 60 м.

Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега.

Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин.

Бег на 2000 м.

На совершенствование техники прыжка в длину.

Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега .

На совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м .

Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с

трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

На развитие выносливости.

Длительный бег до 20 мин.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды.

Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Прикладное значение л/а упражнений.

Техника безопасности при занятиях л/а.

Доврачебная помощь при травмах.

Правила соревнований.

На овладение организаторскими умениями.

Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Самоконтроль при занятиях л/а.

Программный материал по волейболу (14 часов)

11 класс

Основная направленность

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передач мяча.

Варианты техники приёма и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитны.

Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

На совершенствование тактики игры .

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей .

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (18 часов)

11класс

Основная направленность

На совершенствование строевых упражнений .

Повороты кругом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами

.

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

На совершенствование висов и упоров.

Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.

Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.

На освоение и совершенствование опорных прыжков .

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.)

На освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей .

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;

то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Акробатические упражнения.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Упражнения в висах и упорах,

ОРУ без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре .

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Особенности методики занятий с младшими школьниками.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторским умениями.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по лыжной подготовке (13 часов)

11 класс

Основная направленность

На освоение техники лыжных ходов.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Прохождение дистанции до 5 км.

На знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий.

Особенности физической подготовки лыжника.

Основные элементы тактики в лыжных гонках.

Правила соревнований.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по баскетболу подготовке (14 часов)

11 класс

Основная направленность

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передач мяча.

Варианты техники приёма и передач мяча.

На совершенствование тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам.

Учебно–тематический план

| Наименование раздела | Количество часов | Контрольные уроки |
|--|------------------|-------------------|
| Легкая атлетика | 29 | 6 |
| Гимнастика | 18 | 3 |
| Спортивные игры | 35 | 3 |
| Лыжная подготовка | 13 | 1 |
| Плавание | 4 | 1 |
| Обрядовые, спортивные народные игры-3час | 3 | |
| Итого | 102 | 14 |

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень | | | | | |
|------------------|-------------------------------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30м.,сек. | 16-17 | 5,2-5,1 | 5,1-4,7 | 4,4-4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м,сек. | 16-17 | 8,2-8,1 | 8,0-7,5 | 7,3-7,2 | 9,7-9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| Скоростносиловые | Прыжок в длину с места,с | 16-17 | 180-190 | 195-220 | 230-240 | 160 | 170-190 | 210 |

| | | | | | | | | |
|--------------|--|-------|------|------|-------|-----|-------------|------|
| | М | | | | | | | |
| Выносливость | 6 минутный бег, м | 16-17 | 1100 | 1300 | 1500 | 900 | 1050 - 1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16-17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз /юноши | 16-17 | 5-4 | 10-8 | 12-11 | | | |
| | На низкой перекладине из виса лёжа, кол. раз (девушки) | 16-17 | | | | 6 | 13-15 | 18 |

Материально-техническое оснащение

| | |
|--------|--------------|
| Раздел | Оборудование |
|--------|--------------|

| программы (тема практического занятия) | Примерный перечень необходимого оборудования п | Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа | Наличие |
|---|--|--|---------|
| Комплект для занятий по общей физической подготовке | Стенки гимнастические пролет 0,8м | 6 шт | 12 шт |
| | Маты гимнастические | 1 на 2 чел. | 6 шт |
| | Скамейки гимнастические | 1 на 2 чел | 4 шт |
| | Канаты для лазания 1-6 м | 1 шт | 2 шт |
| | Перекладины | 1шт. | 1шт. |
| Оборудование для контроля и оценки действий | Рулетки (25 и 10 м) 2 шт. | 2 шт | 1 шт |
| | Свистки судейские 2 шт. | 2 шт | 2 шт |
| | Секундомеры 2 шт. | 2 шт | 2 шт. |
| Комплект для занятий по гимнастике | Жерди гимнастических брусьев школьных | | |
| | - разновысокие | 1 пара | 1 пара |
| | параллельные | 1 пара | 1 пара |
| | Корпусы коня гимнастического | 1 пара | 1 пара |
| | Корпусы козла гимнастического школьного | 1 пара | 1 пара |
| Корпусы бревна гимнастического школьного | 1 пара | 1 пара | |

| | | | |
|--|--|-------------|------------|
| | (универсальное) | | |
| | Мостики гимнастические | 1 пара | 1 пара |
| | Обручи гимнастические диаметром 90-95 см | На каждого | На каждого |
| | Скакалки гимнастические | На каждого | На каждого |
| Комплект для занятий по легкой атлетике | Эстафетные палочки | 1 на 2 чел. | 2 шт |
| | Оборудование полосы препятствий | 1 компл | 1 компл |
| | Комплект школьный для прыжков в высоту | 1 комп . | 1 комп |
| | Мячи малые теннисные 1 на 2 чел. | 1 на 2 чел | 10 шт |
| | Флажки разные | 20 шт | 10 шт |
| Комплект для занятий по спортивным играм | Мячи футбольные | 1 на 2 чел. | 6 шт |
| | Мячи волейбольны | На каждого | 10 шт. |
| | Мячи баскетбольные | На каждого | 10 шт |
| | Мячи для игры в ручной мяч | 1 на 2 чел | 5 шт |
| | Мячи набивные весом (от 1 до 3 кг.) | | |
| | Насосы с иглами для надувания мячей | 1 шт | 1 шт |
| | Сетка волейбольная | 1 шт | 1 шт |
| | Стойки волейбольные | 1 пара | 1 пара |
| | Щиты баскетбольные | 2шт | 2шт |

| | | | |
|---|--|------------|--------|
| | Щиты баскетбольные тренировочные | 6шт | 6шт |
| | Канат для перетягивания | 1шт | 1шт |
| | Измеритель высоты сетки | 1шт | 1шт |
| | Доска показателей счета игры | 1шт | 0 |
| | Стойки для обводки (деревянные) | 10шт | 4шт |
| | Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол) | 1 пара | 1 пара |
| Комплект для занятий по лыжной подготовке | Лыжи с креплениями, ботинки лыжные | На каждого | 15 пар |
| | Палки лыжные (5-11 классы) | На каждого | 15 пар |

Календарно-тематическое планирование

10 класс (юноши)

| 1 Четверть | | |
|------------|--|----------------------|
| № | Учебный материал | Дата (месяц, неделя) |
| | Лёгкая атлетика(18ч) | |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 40м. | Сентябрь, 1 неделя |

| | | |
|---------|--|-------------------------------|
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 1 неделя |
| 3 | Скоростной бег до 70м. . Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 1 неделя |
| 4 | Эстафетный бег. | Сентябрь, 2 неделя |
| 5 | Бег на результат 100м. . Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 2 неделя |
| 6, 7 | Бег в равномерном темпе до 25мин(ю), до 19 мин(д). | Сентябрь, 2 неделя |
| | | Сентябрь, 3 неделя |
| 8 | Бег 1000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 3 неделя |
| 9 | Кросс 2000м –д, 3000м-ю. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 3, 4 неделя |
| 10, 11 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 4 неделя |
| 12, 13 | Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. | Октябрь, 1 неделя |
| 14 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | Октябрь, 1 неделя |
| 15 | Метание гранаты из различных положений. | Октябрь, 2 неделя |
| | Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | |
| 16 | Челночный бег. | Октябрь, 2 неделя |
| 17, 18 | Бег с препятствиями. Эстафеты. | Октябрь, 2, 3 неделя |
| | Гимнастика(9ч) | |
| 19 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ на месте. | Октябрь, 3 неделя |
| 20 | Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. | Октябрь, 3 неделя |
| 21, 22 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре. Развитие силы. | Октябрь, 4 неделя |
| 23 - 25 | ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. | Октябрь, 4 неделя 5 неделя |
| 26, 27 | Лазание по канату. | Октябрь, 5 неделя |
| | 2 четверть | 21 |

| | | |
|-------|---|------------------|
| | Гимнастика (9ч) | |
| 28 | Опорный прыжок через коня. | Ноябрь, 2неделя |
| 29-31 | Обрядовые игры «Золотые ворота. Петушиный бой». Спортивные игры «Чехарда. Удочка.» | Ноябрь, 3неделя |
| 32 | Длинный кувырок вперед с разбега. Стойка на руках (с помощью). Развитие координационных способностей. | Ноябрь, 4неделя |
| 33 | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках, кувырок вперед). | Ноябрь, 4 неделя |
| 34 | Круговая тренировка | Ноябрь, 4неделя |
| 35 | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. | Декабрь, 1неделя |
| 36 | Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастическом бревне (д). | Декабрь, 1неделя |
| 37 | Опорный прыжок через коня. | Декабрь, 1неделя |
| 38 | Акробатические упражнения. | Декабрь, 2неделя |
| 39 | Круговая тренировка. | Декабрь, 2неделя |
| | Спортивные игры. Волейбол (9ч) | |
| 40 | ТБ на уроках по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Декабрь, 2неделя |
| 41 | Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | Декабрь, 3неделя |
| 42 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Декабрь, 3неделя |
| 43 | Учебная игра. | Декабрь, 3неделя |
| 44 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. | Декабрь, 4неделя |
| 45,46 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. | Декабрь, 4неделя |
| 47,48 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | Декабрь, 5неделя |
| | 3 Четверть | 30 |
| | Лыжная подготовка (13ч) | |

| | | |
|--------|--|----------------------|
| 49 | Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. | Январь, 2 неделя |
| 50 | Одновременный одношажный ход. | Январь, 2 неделя |
| 51,52 | Попеременный двухшажный ход. | Январь, 2, 3 неделя |
| 53,54 | Коньковый ход. | Январь, 3 неделя |
| 55, 56 | Попеременный четырехшажный ход. | Январь, 4 неделя |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км. | Январь, 4 неделя |
| 58,59 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Февраль, 1 неделя |
| 56, 57 | Прохождение дистанции 2 км. | Февраль, 1, 2 неделя |
| 58,59 | Прохождение дистанции 3 км на время. | Февраль, 2 неделя |
| 60,61 | Преодоление контруклона. | Февраль, 3 неделя |
| | Спортивные игры. Волейбол (5ч) | |
| 62 | Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. | Февраль, 3 неделя |
| 63 | Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. | Февраль, 4 неделя |
| 64 | Верхняя прямая подача. Прием подачи. | Февраль, 4 неделя |
| 65,66 | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | Февраль, 4 неделя |
| | Спортивные игры. Баскетбол (12) | |
| 67 | Правила ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. | Март, 1 неделя |
| 68 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок в движении одной рукой от плеча. | Март, 1 неделя |
| 69 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Март, 1 неделя |
| 70 | Быстрый прорыв (2x1). Развитие | Март, 2 неделя |

| | | |
|-------|---|------------------|
| | скоростных качеств. | |
| 71 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). | Март, 2 неделя |
| 72 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. | Март, 2 неделя |
| 73 | Ведение мяча с сопротивлением. | Март, 3 неделя |
| 74 | Индивидуальные действия в защите. | Март, 3 неделя |
| 75 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). | Март, 3 неделя |
| 76 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). | Март, 4 неделя |
| 77,78 | Учебная игра. | Март, 4 неделя |
| | 4 четверть | 24 |
| | Спортивные игры. Баскетбол (2ч) | |
| 79,80 | Учебная игра. | Апрель, 1 неделя |
| | Легкая атлетика (11ч) | |
| 80 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30м). | Апрель, 1 неделя |
| 81 | Бег по дистанции 70 -90м. | Апрель, 2 неделя |
| 82 | Челночный бег. | Апрель, 2 неделя |
| 83 | Бег 100м на результат. | Апрель, 2 неделя |
| 84 | Бег 1000м. | Апрель, 3 неделя |
| 85 | Бег в равномерном темпе до 25мин(ю), до 19мин(д). | Апрель, 3 неделя |
| 86 | Кросс 2000м (д), 3000м (ю). | Апрель, 3 неделя |
| 87 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | Апрель, 4 неделя |
| 88,89 | Метание гранаты на дальность. | Апрель, 4 неделя |
| 90,91 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. | Апрель, 5 неделя |
| | Плавание (4ч) | |
| 92 | Правила техники безопасности в бассейне | Апрель, 5 неделя |
| 93 | История развития плавания в России | Май, 1 неделя |
| 94 | Выступление российских пловцов на Олимпийских играх | Май, 1 неделя |

| | | |
|-----|--|--------------------------------|
| 95 | Спортивные способы плавания. | Май, 1 неделя |
| | Спортивные игры. Футбол (7ч) | Май, 2 неделя |
| 96 | Совершенствование исполнения технических элементов | Май, 2 неделя |
| 97 | Совершенствование ударов по воротам | Май, 2 неделя |
| 98 | Обманные движения (финты) | Май, 3 неделя |
| 99 | Совершенствование исполнения технических элементов | Май, 3 неделя |
| 100 | Совершенствование исполнения технических элементов | Май, 3 неделя |
| 101 | Совершенствование навыков удара головой | Май, 4 неделя |
| 102 | Совершенствование исполнения технических элементов | Май, 4 неделя Май, 4 неделя |

Календарно-тематическое планирование

11 класс (юноши)

| 1 Четверть | | |
|-----------------------------|--|-----------------------|
| № | Учебный материал | Дата (месяц, неделя) |
| Лёгкая атлетика(18ч) | | |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 40м. | Сентябрь, 1 неделя |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 1 неделя |
| 3 | Скоростной бег до 70м. . Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 1 неделя |
| 4 | Эстафетный бег. | Сентябрь, 2 неделя |
| 5 | Бег на результат 100м. . Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 2 неделя |
| 6, 7 | Бег в равномерном темпе до 25мин(ю), до 19 мин(д). | Сентябрь, 2 неделя |
| | | Сентябрь, 3 неделя |
| 8 | Бег 1000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 3 неделя |
| 9 | Кросс 2000м –д, 3000м-ю. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 3, 4 неделя |
| 10, 11 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Сентябрь, 4 неделя |
| 12,13 | Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. | Октябрь, 1 неделя |
| 14 | Метание. мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | Октябрь, 1 неделя |
| 15 | Метание гранаты из различных положений. | Октябрь, 2 неделя |
| | Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | |
| 16 | Челночный бег. | Октябрь, 2 неделя |
| 17,18 | Бег с препятствиями. Эстафеты. | Октябрь 2, 3 неделя |
| Гимнастика(9ч) | | |
| 19 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ на месте. | Октябрь, 3 неделя |
| 20 | Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. | Октябрь, 3 неделя |
| 21, 22 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, | Октябрь, 4 неделя |

| | | |
|---------|---|-------------------------------|
| | угол в упоре. Развитие силы. | |
| 23 - 25 | ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. | Октябрь, 4 неделя 5 неделя |
| 26,27 | Лазание по канату. | Октябрь, 5 неделя |
| | 2 четверть | 21 |
| | Гимнастика (9ч) | |
| 28 | Опорный прыжок через коня. | Ноябрь, 2 неделя |
| 29-31 | Обрядовые игры «Золотые ворота. Петушинный бой». Спортивные игры «Чехарда. Удочка.» | Ноябрь, 3 неделя |
| 32 | Длинный кувырок вперед с разбега. Стойка на руках (с помощью). Развитие координационных способностей. | Ноябрь, 4 неделя |
| 33 | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках, кувырок вперед). | Ноябрь, 4 неделя |
| 34 | Круговая тренировка | Ноябрь, 4 неделя |
| 35 | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. | Декабрь, 1 неделя |
| 36 | Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастическом бревне (д). | Декабрь, 1 неделя |
| 37 | Опорный прыжок через коня. | Декабрь, 1 неделя |
| 38 | Акробатические упражнения. | Декабрь, 2 неделя |
| 39 | Круговая тренировка. | Декабрь, 2 неделя |
| | Спортивные игры. Волейбол (9ч) | |
| 40 | ТБ на уроках по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Декабрь, 2 неделя |
| 41 | Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | Декабрь, 3 неделя |
| 42 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Декабрь, 3 неделя |
| 43 | Учебная игра. | Декабрь, 3 неделя |
| 44 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. | Декабрь, 4 неделя |
| 45,46 | Прямой нападающий удар через | Декабрь, 4 неделя |

| | | |
|--------|---|---------------------|
| | сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. | |
| 47,48 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | Декабрь, 5 неделя |
| | 3 Четверть | 30 |
| | Лыжная подготовка (13ч) | |
| 49 | Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. | Январь, 2 неделя |
| 50 | Одновременный одношажный ход. | Январь, 2 неделя |
| 51,52 | Попеременный двухшажный ход. | Январь 2, 3 неделя |
| 53,54 | Коньковый ход. | Январь, 3 неделя |
| 55, 56 | Попеременный четырехшажный ход. | Январь, 4 неделя |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км. | Январь, 4 неделя |
| 58,59 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Февраль, 1 неделя |
| 56, 57 | Прохождение дистанции 2 км. | Февраль 1, 2 неделя |
| 58,59 | Прохождение дистанции 3 км на время. | Февраль, 2 неделя |
| 60,61 | Преодоление контруклона. | Февраль, 3 неделя |
| | Спортивные игры. Волейбол (5ч) | |
| 62 | Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. | Февраль, 3 неделя |
| 63 | Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. | Февраль, 4 неделя |
| 64 | Верхняя прямая подача. Прием подачи. | Февраль, 4 неделя |
| 65,66 | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | Февраль, 4 неделя |
| | Спортивные игры. Баскетбол (12) | |
| 67 | Правила ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование передвижений и | Март, 1 неделя |

| | | |
|-------|--|------------------|
| | остановок игрока. | |
| 68 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок в движении одной рукой от плеча. | Март, 1 неделя |
| 69 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Март, 1 неделя |
| 70 | Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | Март, 2 неделя |
| 71 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). | Март, 2 неделя |
| 72 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. | Март, 2 неделя |
| 73 | Ведение мяча с сопротивлением. | Март, 3 неделя |
| 74 | Индивидуальные действия в защите. | Март, 3 неделя |
| 75 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). | Март, 3 неделя |
| 76 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). | Март, 4 неделя |
| 77,78 | Учебная игра. | Март, 4 неделя |
| | 4 четверть | 24 |
| | Спортивные игры. Баскетбол (2ч) | |
| 79,80 | Учебная игра. | Апрель, 1 неделя |
| | Легкая атлетика (11ч) | |
| 80 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30м). | Апрель, 1 неделя |
| 81 | Бег по дистанции 70 -90м. | Апрель, 2 неделя |
| 82 | Челночный бег. | Апрель, 2 неделя |
| 83 | Бег 100м на результат. | Апрель, 2 неделя |
| 84 | Бег 1000м. | Апрель, 3 неделя |
| 85 | Бег в равномерном темпе до 25мин(ю), до 19мин(д). | Апрель, 3 неделя |
| 86 | Кросс 2000м (д), 3000м (ю). | Апрель, 3 неделя |
| 87 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | Апрель, 4 неделя |
| 88,89 | Метание гранаты на дальность. | Апрель, 4 неделя |
| 90,91 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов | Апрель, 5 неделя |

| | | |
|-----|---|----------------------------|
| | разбега. | |
| | Плавание (4ч) | |
| 92 | Правила техники безопасности в бассейне | Апрель,5 неделя |
| 93 | История развития плавания в России | Май, 1 неделя |
| 94 | Выступление российских пловцов на Олимпийских играх | Май, 1 неделя |
| 95 | Спортивные способы плавания. | Май, 1 неделя |
| | Спортивные игры. Футбол (7ч) | Май, 2 неделя |
| 96 | Совершенствование исполнения технических элементов | Май, 2 неделя |
| 97 | Совершенствование ударов по воротам | Май,2 неделя |
| 98 | Обманные движения (финты) | Май,3 неделя |
| 99 | Совершенствование исполнения технических элементов | Май,3 неделя |
| 100 | Совершенствование исполнения технических элементов | Май,3неделя |
| 101 | Совершенствование навыков удара головой | Май,4неделя |
| 102 | Совершенствование исполнения технических элементов | Май,4неделя Май,4неделя |

Список литературы.

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся – Волгоград : Учитель, 2013г.
2. Чайцев В.Г.,Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. – М.: АРКТИ, 2007.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003.
4. . Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. – М.: Просвещение, 2006.
5. . Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя /под ред. В.И.Ляха. -4-е изд. – М.: Просвещение, 2005.