

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
школы
Протокол № 1
от 31 08 20 16 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем
директора по УВР

А. Усоев

от «28» 06 20 16 г



МКОУ Среднеагинская СОШ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
11 КЛАСС**

Составитель:
Шевчук Степан Владимирович

с. Средняя Агинка, 2016 – 2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре

для учащейся 11 класса

Данная программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, утвержденный Министерством образования и науки РФ 5 марта 2004 года №1089
2. Федеральный базисный учебный план общего образования, утвержденный приказом Министерства образования науки РФ 9 марта 2004 года №1312 (с изменениями от 03.06.2011 года №1994)
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2016/2017 учебный год.
4. Учебный план МКОУ Среднеагинской СОШ на 2016-2017 учебный год
5. Годовая циклограмма деятельности школы на 2016-2017 учебный год.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва - Просвещение, 2005)
7. УМК МКОУ Среднеагинской СОШ на 2016-2017 учебный год
8. Положение о рабочей программе МКОУ Среднеагинской СОШ

Данная программа рассчитана на 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 11 класс	
		Авторская	Рабочая
	Базовая часть	87	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	-
2	Вариативная часть	15	24

2.1	<i>Лыжная подготовка</i>	-	4
2.2	<i>Спортивные игры</i>	-	13
2.3	<i>Легкая атлетика</i>	-	7

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Правовые основы физической культуры. Цели и основные принципы современной системы физического воспитания. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Технология планирования и контроля в системе регулярных занятий физической культурой.

Требования к обучающимся:

1. Знать о признаках и мерах предупреждения утомления.
2. Уметь рассчитать индекс Руфье.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Дозирование нагрузки на занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Виды и правила соревнований по легкой атлетике.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с

захлестыванием голени, с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим медленным бегом. Бег по виражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий: спокойный бег 30 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 90 см, преодоление вертикального препятствия высотой до 50 см, метание трех мячей в цель с расстояния 10 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 60 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90° , 180° , 360° . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 50 см). Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180° . Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 8-10 м правой и левой рукой. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние в коридор 10 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 8-10 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Требования к обучающимся:

1. Уметь преодолевать полосу препятствий.
2. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность и заданное расстояние.
3. Уметь метать мяч с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Дозирование нагрузки на занятиях спортивными играми. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением.

Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча в прыжке через сетку.
2. Уметь играть по правилам волейбола.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками. Ловля мяча с полупрыжка. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы с разных точек. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Действие двух нападающих против одного защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
2. Уметь играть по правилам баскетбола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Картошка», «Мяч капитану».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей

мяча, с броском в корзину.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Влияние занятий гимнастикой на телосложение. Оказание первой помощи при травмах.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с гимнастическими обручами, с лентами, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов, с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять упражнения с лентой и обручем.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований.

Средства для формирования навыков и умений

Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление пологих подъемов. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 2,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

Эстафеты. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 100 м. Шведская эстафета. «Эстафета-биатлон». Комбинированная эстафета.

Требования к обучающимся:

1. Знать основные элементы тактики в лыжных гонках.
2. Уметь переходить с хода на ход при прохождении дистанции по слабопересеченной местности.

Требования к уровню подго

товки учащихся 11 класса

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
1.	Прыжок в длину с места, см	16	228	215-227	202-214	186-201	185	198	184-197	174-183	160-173	159
		17	238	225-237	212-224	196-211	195	204	191-203	178-190	162-177	161
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	16	14	11-13	8-10	6-7	5	20	16-19	12-15	7-11	6
		17	15	12-14	9-11	6-8	5	20	17-19	13-16	7-12	6
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	37	32	28	23	20	22	19	17	14	11
		17	40	35	30	25	22	22	20	18	15	12
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	16	16	15	14	13	12	14	13	12	11	10
		17	17	16	15	14	13	15	14	13	12	11

Продолжение таблицы

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	16	19	18	17	16	15	16	15	14	13	12
		17	20	19	18	17	16	17	16	15	14	13
6.	Приседания за 30 сек., раз	16	29	27	25	23	21	24	23	22	21	20
		17	30	28	26	24	22	25	24	23	22	21
7.	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	16	1450	1350	1250	1150	1050	1350	1250	1150	1050	950
		17	1500	1400	1300	1200	1100	1400	1300	1200	1100	1000

Продолжение таблицы

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	16	43	38	33	28	23	38	33	28	23	18
		17	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20
9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	16	65	54	43	33	22	70	56	46	37	23
		17	70	58	47	36	24	75	60	50	40	25
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	16	640	610	580	550	520	520	495	470	435	420
		17	680	650	620	590	560	550	525	500	465	450

Календарно - тематическое планирование 11 класс

№ урока	Дата		Тема	Ожидаемый результат (знают, имеют представление, умеют)	Форма контроля	Тип урока	Примечания
	план	факт					
Легкая атлетика 16ч.							
1			Инструктаж по ТБ Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Вводный	
2			Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Совершенствование ЗУН	
3			Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Совершенствование ЗУН	
4			Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 14.0 «4» - 14.5 «3» - 15.	Контрольный	
5			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комбинированный	
6			Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комбинированный	

7			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комбинированный	
8			Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комбинированный	
9			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину.	«5» - 226 «4» - 212 «3» - 195	Контрольный	
10			Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Контрольный	
11			Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату на дальность с разбега	Текущий	Комбинированный	
12			Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь метать гранату на дальность с разбега	Текущий	Комбинированный	
13			Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Текущий	Комбинированный	
14			Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег 7x10 /2 серии, 10x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	Текущий	Комбинированный	
15			Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10,	Уметь прыгать в длину с места. Уметь выполнять серии челночного бега.	Текущий	Комбинированный	

			8x10, 10x10.				
16			Челночный бег 10x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	«5» - 25.9 «4» - 27.2 «3» - 28.8	Контроль ный	
<i>Гимнастика 18ч</i>							
17			Инструктаж по ТБ Строевые упражнения. Вис углом.	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	Комбинированный	
18			Строевые упражнения. . Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	Совершенство вание ЗУН	
19			Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	Совершенство вание ЗУН	
20			Строевые упражнения. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы, индивидуальный комплекс ритмической гимнастики	Текущий	Совершенство вание ЗУН	
21			Подъем переворотом в упор. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	Комплексный	
22			Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	Совершенство вание ЗУН	
23			Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	Совершенство вание ЗУН	
24			Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись.	Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики	Текущий	Комплексный	

			Аэробика.				
25			Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; комплекс суставной гимнастики	Текущий	Совершенство вание ЗУН	
26			Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; комплекс суставной гимнастики	Текущий	Комплексны й	
27			Комплексе суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Текущий	Комплексны й	
28			Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Текущий	Совершенство вание ЗУН	
29			Комплексе суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Текущий	Совершенство вание ЗУН	
30			Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Подтягивание <u>Мальчики</u> – «5» - 12; «4» - 10; «3» - 7;	Контрольны й	
31			Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики	Комплексны й	
32			Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Основы биомеханики гимнастических	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов,	Текущий	Совершенство вание ЗУН	

			упражнений	строевые упражнения, базовые шаги аэробики			
33			Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Совершенство	ЗУН
34			Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Контроль	ный
Спортивные игры (Волейбол) 18ч.							
35			ТБ на занятиях по волейболу. Перемещение, имитация приемов. Передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками. Прием подачи. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Комплексный	
36			Передача мяча партнеру на нападающий удар из зоны 3 стоя спиной. Учебная игра. Передача мяча двумя руками спиной по направлению к цели.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Изучение нового материала	
37			Прием мяча от сетки и передача его партнеру. Учебная игра. Защитные действия и блокирование. Прием мяча снизу после подачи и передача его партнеру.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Комплексный	
38			Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Прием мяча	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2,	Текущий	Изучение нового	

			одной рукой с последующим падением.	нападающий удар или передачу в прыжке.		материала	
39			Прием подачи; передача на удар; нападающий удар. Учебная игра. Прием мяча от сетки с последующим падением. Нападающий удар из зоны 3.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Комплексный	
40			Командные тактические действия в нападении и защите. Блокирование нападающего удара, одиночное, групповое. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники блокирования	Комплексный	
41			Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Совершенствование ЗУН	
42			Прием мяча с подачи и передача его на нападающий удар из зоны 3 в зоны 2-4.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Совершенствование ЗУН	
43			Переход от нападения к защите, от защиты к нападению. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Совершенствование ЗУН	
44			Индивидуальные тактические действия. Передача мяча нападающему находящемуся впереди стоящего. Учебная игра. Подач мяча в прыжке на точность по зонам.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Комплексный	
45			Прием мяча отскочившего от блока соперника. Учебная игра. Групповые тактические действия между игроками передней и задней линии и связующим	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Совершенствование ЗУН	

			игроком.				
46			Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях. Передача мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет атакующий удар.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Комплексны й	
47			Прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений. Чередование передач и приемы мяча в зависимости от траектории его паллета. Учебная игра.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Комплексны й	
48			Многочасный прием мяча от сетки с передачей его партнеру. Учебная игра.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Комплексны й	
49			Командные тактические действия в нападении. Блокирование одиночное и групповое. Учебная игра.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Комплексны й	
50			Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Варианты нападающего удара мяча через сетку. Учебная игра.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара.	Контрольны й	
51			Имитация атакующего удара и передача мяча в прыжке. Обманный атакующий удар. Прием мяча в падении. Учебная игра.	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	Текущий	Комплексны й	
52			Учебная игра с применением всех разученных элементов. Удары по мячу кистью, пол-стена. Передача мяча в	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара.	Оценка техники выполнения нападающего	Контрольны й	

			движении.	Знать правила игры в волейбол.	удара.		
Лыжная подготовка 22ч.							
53			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	Контрольны й	
54			Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	Комбиниро- ванный	
55			Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комбини- рованный	
56			Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 3,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	Комбини- рованный	
57			Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного конькового хода.	Текущий	Изучение нового материала	
58			Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.	Текущий	Изучение нового материала	

59			Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скорости.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.	Текущий	Комбинированный	
60			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 5,0 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.	Текущий	Комбинированный	
61			Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе.	Уметь выполнять технику передвижения коньковым ходом.	Текущий	Комбинированный	
62			Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновременного одношажного конькового хода.	Контрольный	
63			Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комбинированный	
64			Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комбинированный	
65			Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комбинированный	

			длинные дистанции.				
66			Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комбинированный	
67			Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения конькового хода.	Контрольный	
68			Прохождение дистанции 3,0 км - девушки и 5,0 км - юноши на время. Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	«5» - 27,00 «4» - 29,00, «3» - 31,00.	Контрольный	
69			Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	3 км (в мин): девушки: «5» - 19,00, «4» - 20,00, «3» - 21,00.	Комбинированный	
70			Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах	Текущий	Комбинированный	
71			Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом.	Текущий	Комбинированный	
72			Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	Уметь преодолевать крутые подъемы.	Текущий	Комбинированный	

73			Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Контрольны й	
74			Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	Оценка техники преодоления препятствия на лыжах.	Контрольны й	
Спортивные игры 16ч.							
75			Инструктаж по ТБ Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплексный	
76			Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	
77			Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Совершенствование ЗУН	
78			Передвижение и остановки игрока.. Передачи мяча различными способами в движении в парах. Бросок двумя от головы со средней дистанции.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	
79			Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя от головы со средней дистанции.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	

80			Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	
81			Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передач мяча на точность	Комплексный	
82			Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	
83			Совершенствование передвижений и остановок игроков. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	
84			Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	
85			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Совершенствование ЗУН	
86			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	
87			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Оценка техники броска в движении	Комплексный	

			защиты. Нападение через заслон.	технические действия			
88			Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	
89			Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Совершенствование ЗУН	
90			Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Учетный	Совершенствование ЗУН	
Легкая атлетика 12ч.							
91			Инструктаж по ТБ.Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	Текущий	Комбинированный	
92			Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта.	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 минут	Текущий	Совершенствование ЗУН	
93			Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробежать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	Юноши: Бег 100 м, сек: «5» - 14,0, «4» - 14,5, «3» - 15,0	Контрольный	
94			Развитие выносливости в беге на	Уметь метать гранату с разбега.	Девушки: «5» - 16,5,	Комбинированный	

			длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.		«4» - 17,1, «3» - 17,8.	ванный	
95			Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.	Уметь метать гранату с разбега на дальность.	Метание гранаты, м: Юноши – «5» - 32, «4» - 27, «3» - 22.	Контрольн ый	
96			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах.	Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.	Девушки – «5» - 19, «4» - 15, «3» - 11.	Комбиниро ванный	
97			Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег.	Уметь распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге.	Текущий	Комбиниро ванный	
98			Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Комбиниро ванный	
99			Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 13,10, «4» - 14,10, «3» - 15,10.	Контрольн ый	
100			Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном	Девушки – Бег 2000 м, мин: «5» - 9,40,	Комбиниро ванный	

		Совершенствование техники приземления в прыжках в длину	беге до 20 мин.	«4» - 10,40, «3» - 11,40.	ванный	
101		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Юноши: «5» - 4,40, «4» - 4,00, «3» - 3,50.	Контрольн ый	
102		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.	Девушки: «5» – 3,75, «4» - 3,40, «3» – 3,00.	Комбини рованный	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

Для учителя:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Рабочая программа по физической культуре
3. Легкая атлетика. Степанченко И.А., Хоменков Л.С., Ягодин В.М. учебное пособие для начинающих. М. гос. Изд. «физкультура и спорт»
4. Легкая атлетика. Лутковский Е.М и Филиппова А.А. М. гос. Изд. «физкультура и спорт»
5. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.

Для учеников:

6. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012. – 207с.