

Государственное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение  
«Губернаторский многопрофильный лицей-интернат»

**Рассмотрено:**

на заседании МО  
учителей естественных наук  
Протокол № 1  
от «\_\_\_» августа 2017 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ /Саваль Л.А.

**Утверждено:**

педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «\_\_\_» августа 2017 г.  
Председатель педагогического совета  
Директор ГБНОУ «ГМЛИ»  
\_\_\_\_\_ / Мурышкина Е.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**10-11 класс**

**Составили:** учителя физической культуры высшей квалификационной категории  
Миличенкова Татьяна Петровна  
Панфилов Иван Владимирович

**2017 - 2018 учебный год**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов рассчитана на 105 часов в 10 классе и 102 часа в 11 и составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

1. Совершенствование двигательных умений и навыков, предусмотренных программой физического воспитания, обучение новым двигательным действиям;
2. Подготовка к выполнению норм физической подготовленности;
3. Приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;
4. Формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков.

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие, совершенствование разнообразных упражнений по разным видам спорта;
2. Формирование знаний и умений оценивать уровень и качество своего здоровья, эффективно использовать режим нагрузок и ограничений;
3. Уметь создавать и планировать свой двигательный режим в каникулярное время.

Воспитательные:

1. Нравственное, трудовое, эстетическое и гражданское воспитание учащихся в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, правильных отношений и взаимоуважения;
2. Достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств (сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота);

Содержание программного материала уроков составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе.

Компонент образовательной программы «единоборства» заменен уроками гимнастики в связи с высоким травматизмом, и отсутствием специальной материально-технической базы (борцовского ковра и специальной защиты). Также, в гимнастике и единоборствах идет развитие таких основных качеств как координационные способности и развитие гибкости, силы (в уроки гимнастики включены упражнения с отягощениями на развитие различных групп мышц).

### Тематический план

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                            | Всего<br>часов | Количество часов (10 – 11кл.) |              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|--------------|
|          |                                                                                                                                                                                                        |                | теоретические                 | практические |
| 1        | <b>1. легкая атлетика</b><br>1.1. кроссовая подготовка<br>1.2. беговые упражнения<br>1.3. метания<br>1.4. прыжки в высоту<br>1.5. прыжки в длину                                                       | 57             | 2                             | 55           |
| 2.       | <b>2. спортивные игры</b><br>2.1. баскетбол<br>2.2. волейбол<br>2.3. футбол                                                                                                                            | 68             | 2                             | 16<br>52     |
|          | <b>3. гимнастика</b><br>3.1. Организующие (строевые) команды и приёмы<br>3.2. Акробатические упражнения и комбинации<br>3.3. Опорные прыжки<br>3.4. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах | 40             | 2                             | 38           |
|          | <b>4. лыжная подготовка</b><br>4.1. техника лыжных ходов<br>4.2. способы спусков, подъемов, поворотов, торможений                                                                                      | 36             | 2                             | 34           |
|          | <b>5. Национальные виды спорта</b>                                                                                                                                                                     | 6              |                               | 6            |

## Содержание тем учебного курса

**Теоретические и исторические сведения.** Техника безопасности и предупреждение травматизма на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке. История ГТО. Оказание первой помощи при обморожении, двигательный режим учащихся, гигиена занятий физических упражнений. Понятие о физической культуре личности. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, тризма, охраны здоровья. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Легкая атлетика.** В старших классах продолжается работа по совершенствованию спринтерского бега, бега на длинные дистанции, передача эстафетной палочки, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту с разбега способом «перешагивание».

СБУ и прыжковые упражнения. Совершенствование низкого старта. Бег с низкого старта на 30, 60 и 100 метров. Бег с высокого старта. Финиширование. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом перешагивания. Челночный бег 30х10 метров. Совершенствование метания гранаты. Кроссовая подготовка. Сдача тестов.

**Лыжная подготовка.** В старших классах продолжается работа повторению пройденного материала и совершенствованию ходов. Следует рассказать о средствах и методах подготовки в лыжных гонках (равномерный, повторный, интервальный (переменный), контрольный).

Подборка инвентаря. Смазка лыж. Техника безопасности и предупреждение травматизма. Признаки и действия при обморожении. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, одновременно двухшажного ходов. Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременный ход. Совершенствование конькового хода. Повторение спусков с поворотами и торможения. Прохождение дистанции 2 и 3 км на время.

**Гимнастика с элементами акробатики.** В старших классах продолжается физиологический рост мышц и укрепление опорно-двигательного аппарата школьников.

Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками, палками, на гимнастических скамейках, с набивными мячами, в парах. Упражнения в равновесии на полу и на бревне. Акробатические упражнения. Разучивание висов и упоров на брусьях. Опорный прыжок и козла, и коня. Соединения из 6-8 элементов упражнений акробатики и равновесия. Круговая тренировка. Занятия на тренажерах. Сдача тестов.

**Ритмическая гимнастика:** индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

**Аэробика:** индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

**Атлетическая гимнастика:** индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные бег и ходьба.

**Спортивные игры.** Продолжается изучение технических (стойки, перемещения, ловли и броски мяча, подачи и передачи, ведение, вырывания, выбивания и перехваты мяча) и тактических действий (защиты и нападения, групповые и индивидуальные).

1. Баскетбол. История и развитие игры в баскетбол. Техника игры. Техника перемещений. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передача мяча в движении. Ловля мяча от щита. Броски мяча с разных точек. Ведение мяча с изменением отскока и скорости. Ведение мяча змейкой. Техника овладения мячом и противодействия. Броски после ведения. Двусторонняя игра в баскетбол (зонная защита). Судейство.
2. Волейбол. История и развитие игры. Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча (верхняя, нижняя). Подачи мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая). Приемы мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Круговая тренировка и двухсторонняя игра в волейбол с заданиями. Судейство.
3. Футбол, мини-футбол. История и развитие игры в футбол. Техника игры. Техника перемещений. Ходьба, бег. Передача мяча разными способами на месте и в движении. Удары мяча с разных точек. Ведение мяча с изменением движения и скорости. Техника овладения мячом и противодействия. Удары после ведения. Двусторонняя игра в футбол (зонная защита). Судейство.
4. Национальные виды спорта. В IV четверти отведены часы на изучение национальных видов спорта и подвижных игр.
5. Прикладная физическая подготовка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

В сентябре и мае обучающиеся выполняют и сдают нормативы и тесты по физической подготовке.

## **Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

### **знать/понимать:**

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

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Поурочное календарно-тематическое планирование 10 класс**

| <b>Четв.</b> | <b>Раздел программы</b>                           | <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                                 | <b>Сроки</b>                | <b>Домашнее задание</b>                                                      | <b>Примечания</b>                             |
|--------------|---------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>I</b>     | <p>Легкая атлетика 14ч.</p> <p>Баскетбол 10ч.</p> | <b>1</b>       | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения. Кросс 500м.   | <i>Сентябрь</i><br>1 неделя | УГГ. Бег в чередовании с ходьбой 10мин.<br>«Выносливость» - способы развития |                                               |
|              |                                                   | <b>2</b>       | Гигиенические требования и правила т.б. во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м., 60м. | 1 неделя                    | УГГ. Бег 1000м.<br>Отжимание                                                 |                                               |
|              |                                                   | <b>3</b>       | Передача эстафеты. Кросс 1000м                                                                                                                    | 1 неделя                    | УГГ. Бег 1500м.<br>Отжимание                                                 |                                               |
|              |                                                   | <b>4</b>       | ГТО. «Прыжок в длину с места». Метание гранаты 500г.                                                                                              | 2 неделя                    | ОРУ. Бег 10 – 12 мин в среднем темпе. Отжимание                              |                                               |
|              |                                                   | <b>5</b>       | ГТО. Бег 100м. Метание гранаты с трех шагов разбега.                                                                                              | 2 неделя                    | ОРУ. Физическое качество «Выносливость» - способы её развития                |                                               |
|              |                                                   | <b>6</b>       | ГТО. Метание гранаты. Челночный бег 5×20м                                                                                                         | 2 неделя                    | ОРУ. Бег 2000м в средн. темпе                                                |                                               |
|              |                                                   | <b>7</b>       | ГТО. «Челночный бег». Кросс 1500м                                                                                                                 | 3 неделя                    | ОРУ для пресса. Бег 2000м с тах скоростью                                    |                                               |
|              |                                                   | <b>8</b>       | ГТО. «Поднимание туловища 30с». Метание гранаты                                                                                                   | 3 неделя                    | Физ-е качество «Гибкость». Упр-я на развитие гибкости                        |                                               |
|              |                                                   | <b>9</b>       | ГТО. «Наклон туловища вперед». Передача эстафеты                                                                                                  | 3 неделя                    | Комплекс упр.на развитие подвижности в суставах                              | 20 см – отл;<br>14 см – хор;<br>7 см – удовл. |
|              |                                                   | <b>10</b>      | Метание гранаты – оценка техники усвоения.                                                                                                        | 4 неделя                    | УГГ. Индивидуальный режим дня                                                |                                               |
|              |                                                   | <b>11</b>      | ГТО. Бег 2000м. Подвижные игры.                                                                                                                   | 4 неделя                    | ОРУ. Бег до 3000м в средн.темпе                                              |                                               |
|              |                                                   | <b>12</b>      | Прыжок в высоту. Бег 2000м                                                                                                                        | 4 неделя                    | ОРУ для мышц пресса и спины                                                  |                                               |

|        |                  |    |                                                                                                                                                  |                     |                                                                                                    |  |
|--------|------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|        |                  | 13 | Прыжок в высоту. Техника безопасности на спорт. играх.                                                                                           | Октябрь<br>1 неделя | Гигиенические требования и правила т. б. во время самостоятельных занятий физическими упражнениями |  |
|        |                  | 14 | Прыжок в высоту. Стойка игрока. Техника перемещений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.                                                   | 1 неделя            | Правила игры, жесты судей                                                                          |  |
|        |                  | 15 | Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении.                        | 1 неделя            | Упр-я на гибкость. ОРУ                                                                             |  |
|        |                  | 16 | Остановка двумя шагами, остановка прыжком. Повороты вперед, назад.                                                                               | 2 неделя            | ОРУ                                                                                                |  |
|        |                  | 17 | Остановки. Передачи мяча, скрытые передачи. Техника овладения мячом. Противодействия.                                                            | 2 неделя            | Упр-я на гибкость.<br>Дыхательная гимнастика                                                       |  |
|        |                  | 18 | Ведение – два шага бросок – КУ. Накрывание при броске. Борьба за отскочивший мяч.                                                                | 2 неделя            | История б/б.Правила игры                                                                           |  |
|        |                  | 19 | Техника защиты, перемещения. Штрафной бросок                                                                                                     | 3 неделя            | Составить индивидуальный комплекс упр-й                                                            |  |
|        |                  | 20 | Групповые действия. Заслоны Учебная игра 5х5.                                                                                                    | 3 неделя            | Сгиб-е и разгиб-е рук в упоре лежа                                                                 |  |
|        |                  | 21 | Групповые действия. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                   | 3 неделя            | Составить комплекс упр-й с предметами                                                              |  |
|        |                  | 22 | Штрафной бросок – КУ. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                 | 4 неделя            | Дыхательная гимнастика                                                                             |  |
|        |                  | 23 | Позиционное нападение. Командные действия. Быстрый прорыв                                                                                        | 4 неделя            | ОРУ                                                                                                |  |
|        |                  | 24 | Финты. Оценка тактической целесообразности применения технических приемов в нападении и защите, знаний правил игры и жестов судьи. Учебная игра. | 4 неделя            | Спортивная форма на уроки лыжной подготовки                                                        |  |
| II чет | Гимнастика 24 ч. | 1  | Т.Б. на уроках гимнастики. Специальная разминка Перекаты. Кувырки.                                                                               | ноябрь<br>1 неделя  | Дневник самоконтроля.<br>Физ-е качество «гибкость».                                                |  |

|  |  |    |                                                                               |                     |                                                           |  |
|--|--|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|--|
|  |  | 2  | ОРУ с набивными мячами. Кувырки. Стойки. Мост.                                | 1 неделя            | Составить комплекс ритмич-й гимнастики                    |  |
|  |  | 3  | Кувырок вперед; стойка на лопатках. Мост.                                     | 1 неделя            | Упр-я на гибкость. Дыхательная гимнастика                 |  |
|  |  | 4  | Висы. Упоры. Перевороты. Кувырки.                                             | 2 неделя            | Составить комплекс круговой трен-ки                       |  |
|  |  | 5  | Комплекс упр-й на развитие гибкости. Прыжок на 180, 360. Шпагаты.             | 2 неделя            | Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)            |  |
|  |  | 6  | Кувырок в сед согнувшись. Кувырок прыжком. Стойки. Акробатическое соединение. | 2неделя             | Упр-я на гибкость, пресс                                  |  |
|  |  | 7  | Кувырок прыжком. Стойки. Акробатическое соединение.                           | 3 неделя            | Упр- для укрепл-я мышц спины                              |  |
|  |  | 8  | ОРУ с гимнастическими палками. Стойки. Сгибание и разгибание рук - КУ         | 3 неделя            | Упр- для укрепл-я мышц спины. Тест на гибкость            |  |
|  |  | 9  | Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.                                 | 3 неделя            | ОРУ для верхн.плеч.пояса с утяжелением                    |  |
|  |  | 10 | Перевороты. Мост. Танцевальные шаги.                                          | 4 неделя            | ОРУ для верхн.плеч.пояса с утяжелением                    |  |
|  |  | 11 | Акробатическое соединение. Упражнения для формирования правильной осанки      | 4 неделя            | Упр-я для укрепления мышц пресса                          |  |
|  |  | 12 | Акробатическое соединение. Аэробика.                                          | 4 неделя            | Составить комплекс круговой трен-ки с гантелями 0.5 – 1кг |  |
|  |  | 13 | Акробатическое соединение. Круговая тренировка (с гантелями)                  | Декабрь<br>1 неделя | Упр-я на развитие подвижности в суставах. «отжимание».    |  |
|  |  | 14 | Акробатическое соединение – КУ. Эстафета                                      | 1 неделя            | УПР-я на гибкость и развит.подвиж в суставах              |  |
|  |  | 15 | Развитие координационных способностей. ОРУ с обручами                         | 1 неделя            | Упр-я для укрепления мышц пресса                          |  |
|  |  | 16 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Подъемы, спады, обороты.                      | 2 неделя            | Комплекс упр.на развитие подвижности в суставах           |  |

|     |                        |    |                                                                                                                                                                       |                    |                                                                |  |
|-----|------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|--|
|     |                        | 17 | Упражнения на бревне. Танцевальные упражнения.                                                                                                                        | 2 неделя           | Влияние гимнастических упр-й на телосложение                   |  |
|     |                        | 18 | Упражнения на бревне (соединение).                                                                                                                                    | 2 неделя           | Составить индивид-й комплекс упр-й с учетом телосложения       |  |
|     |                        | 19 | Адаптивная (лечебная) физическая культура. Комплекс упражнений для мышц глаз (при миопии)                                                                             | 3 неделя           | Комплекс упр-й для мышц глаз                                   |  |
|     |                        | 20 | Осанка. Виды нарушений осанки Корректирующая гимнастика: комплекс упражнений при нарушениях осанки.                                                                   | 3 неделя           | УГГ, упр-я на гибкость                                         |  |
|     |                        | 21 | Плоскостопие. Упражнения при плоскостопии. Учебная игра в в/б                                                                                                         | 3 неделя           | Составить индивид-й комплекс упр-й с учетом состояния здоровья |  |
|     |                        | 22 | Типы телосложений. Корректирующая гимнастика с учетом типа телосложения                                                                                               | 4 неделя           | Составить комплекс круговой трен-ки                            |  |
|     |                        | 23 | Круговая тренировка с элементами атлетической гимнастики (на тренажерах)                                                                                              | 4 неделя           | Составить комплекс круговой трен-ки                            |  |
|     |                        | 24 | ГТЗО: «Наклон туловища вперед». Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек | 4 неделя           | ОРУ для укрепления мышц ног.<br>Типы телосложений              |  |
| III | Лыжная подготовка 18ч. | 1  | Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Смазка лыж.                                                                                                  | Январь<br>2 неделя | Организация и проведение закаливающих процедур                 |  |
|     |                        | 2  | Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км                                                                                                                   | 2 неделя           | Медицинская помощь при обморожениях                            |  |
|     |                        | 3  | Т.б. на спорт играх. Стойка игрока. Перемещения на площадке. Передачи мяча (снизу, сверху).                                                                           | 2 неделя           | ОРУ. Правила игры в в/б. Жесты судей                           |  |
|     | Волейбол 12ч           | 4  | Способы спусков и подъемов.                                                                                                                                           | 3 неделя           | Имитация движений. ОРУ                                         |  |
|     |                        | 5  | Повторение техники одновременных ходов                                                                                                                                | 3 неделя           | Приседания. Имитация движений                                  |  |
|     |                        | 6  | Подача мяча снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Учебная игра                                                                                                          | 3 неделя           | ОРУ для мышц пресса и спины                                    |  |

|  |  |    |                                                                                                                   |                     |                                                                             |  |
|--|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 7  | Повторение техники попеременных ходов                                                                             | 4 неделя            | Имитация движений. ОРУ. Прохождение дистанции 2 – 4км                       |  |
|  |  | 8  | Совершенствование техники попеременных ходов и одновременных ходов.                                               | 4 неделя            | ОРУ на улице. Техника лыжных ходов                                          |  |
|  |  | 9  | Передачи мяча. Прием мяча от сетки. Учебная игра                                                                  | 4 неделя            | ОРУ. Прыжки через скакалку 3х150р                                           |  |
|  |  | 10 | Совершен-е техники: спусков, подъемов, торможений. Переменная тренировка 2км. «Гонка с преследованием»            | Февраль<br>1 неделя | ОРУ на улице. Подвижные игры                                                |  |
|  |  | 11 | Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности.                                 | 1 неделя            | Повторить технику лыжных ходов                                              |  |
|  |  | 12 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра                             | 1 неделя            | ОРУ. Приседания (на двух и одной ноге)                                      |  |
|  |  | 13 | Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 3 км      | 2 неделя            | Прохождение дистанции 3-5км                                                 |  |
|  |  | 14 | Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 3 км      | 2 неделя            | Имитация движений. Прохождение дистанции 4-5км                              |  |
|  |  | 15 | Подачи мяча. Передачи мяча (6-3-2, 6-3-4). Учебная игра                                                           | 2 неделя            | ОРУ. Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)                         |  |
|  |  | 16 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Коньковый ход.                                         | 3 неделя            | Правила проведения соревнований по лыж. гонкам. ОРУ для укрепления мышц ног |  |
|  |  | 17 | Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности. ГТО. Прохождение дистанции 3 км | 3 неделя            | ОРУ. Прохождение дистанции 4км                                              |  |
|  |  | 18 | Верхняя прямая подача. Совершенствование передач. Учебная игра                                                    | 3 неделя            | ОРУ. Прыжки через скакалку 3мин                                             |  |

|    |                      |    |                                                                                                |                    |                                                       |  |
|----|----------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|--|
|    |                      | 19 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Прохождение дистанции 5 км          | 4 неделя           | ОРУ. Прохождение дистанции до 5км                     |  |
|    |                      | 20 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Коньковый ход.                      | 4 неделя           | ОРУ на свежем воздухе                                 |  |
|    |                      | 21 | Совер-е передач мяча в парах, тройках в движении. Подача мяча. Двухсторонняя игра в в/б.       | 4 неделя           | ОРУ. Упр- для укрепл-я мышц ног                       |  |
|    |                      | 22 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 2км на время.                                             | Март<br>1 неделя   | ОРУ. Сгиб-е и разгибание рук в упоре лежа.            |  |
|    |                      | 23 | Оценка техники: лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.                        | 1 неделя           | ОРУ. Правила лыжных гонок                             |  |
|    |                      | 24 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра                                           | 1 неделя           | Составить индивид-й комплекс упр-й                    |  |
|    |                      | 25 | ГТО. Прохождение дистанции 2км                                                                 | 2 неделя           | ОРУ. Прохождение дистанции до 4-5км                   |  |
|    |                      | 26 | Лыжные гонки. Эстафеты                                                                         | 2 неделя           | Организация самостоятельных занятий на свежем воздухе |  |
|    |                      | 27 | Передачи мяча (6-3-2, 6-3-4). Прыжки через скакалку – КУ. Учебная игра.                        | 2 неделя           | ОРУ на развитие подвижности в суставах                |  |
|    |                      | 28 | Тактика игры в в/б. Тактика передач. Учебная игра                                              | 3 неделя           | ОРУ. Прыжки через скакалку 3х150р                     |  |
|    |                      | 29 | Совершен-е подач мяча, приема мяча. Учебная игра                                               | 3 неделя           | Индивид-й комплекс упр-й с учетом типа телосложения   |  |
|    |                      | 30 | Учебная игра в волейбол                                                                        | 3 неделя           | Режим дня и его значение. ОРУ для мышц пресса         |  |
| IV | Волейбол 10ч.        | 1  | Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху.                                    | Апрель<br>1 неделя | Составить комплекс разминки волейболиста              |  |
|    | Легкая атлетика 14ч. | 2  | Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху. Прием мяча, отскочившего от сетки. | 1 неделя           | ОРУ с гантелями                                       |  |

|  |  |    |                                                                                     |                 |                                                 |  |
|--|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|--|
|  |  | 3  | Подачи мяча. Передачи мяча (6-3-2, 6-3-4). Учебная игра                             | 1 неделя        | УГГ. Бег 1000м.<br>Отжимание                    |  |
|  |  | 4  | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии Учебная игра | 2 неделя        | УГГ. Бег 1500м.<br>Отжимание                    |  |
|  |  | 5  | Верхняя прямая подача. Нападающий удар                                              | 2 неделя        | ОРУ. Бег 2000м в среднем темпе                  |  |
|  |  | 6  | Подача мяча – зачет. Нападающий удар. Блокирование                                  | 2 неделя        | Корректирующие упр-я на осанку                  |  |
|  |  | 7  | Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.                           | 3 неделя        | ОРУ. Бег 10 – 12 мин в среднем темпе. Отжимание |  |
|  |  | 8  | Оценка техники выполнения изученных технических приемов. Учебная игра               | 3 неделя        | ОРУ. Бег до 15мин                               |  |
|  |  | 9  | Прыжок в высоту. Учебно-тренировочная игра в в/б                                    | 3 неделя        | Физ-е качество «быстрота» и способы тренировки  |  |
|  |  | 10 | Прыжок в высоту. Учебно-тренировочная игра в в/б                                    | 4 неделя        | Скоростно-силовые качества (способы тренировки) |  |
|  |  | 11 | Прыжок в высоту – зачет. Двусторонняя игра в в/б                                    | 4 неделя        | ОРУ для пресса. Бег 2000м с тах скоростью       |  |
|  |  | 12 | Т. Б. на спортплощадке. Техника спринтерского бега. Бег 60м.                        | 4 неделя        | Физ-е кучество «быстрота» Способы тренировки    |  |
|  |  | 13 | Кросс 1000м. Передача эстафеты                                                      | Май<br>1 неделя | ОРУ для укрепления мышц ног                     |  |
|  |  | 14 | ГТО. Метание гранаты с 3 – 5 шагов разбега                                          | 1 неделя        | Скоростно-силовые качества                      |  |
|  |  | 15 | ГТО. «Прыжок в длину с места». Метание гранаты 500г.                                | 1 неделя        | Прыжки через скакалку                           |  |
|  |  | 16 | ГТО. Бег 100м. Метание гранаты с трех шагов разбега.                                | 2 неделя        | Кроссовая подготовка. ОРУ                       |  |
|  |  | 17 | ГТО. «Поднимание туловища 30с» Метание гранаты                                      | 2 неделя        | Круговая тренировка. в/б, б/б                   |  |
|  |  | 18 | Метание гранаты. Челночный бег 5×20м                                                | 2 неделя        | ОРУ для пресса. Бег 2000м с тах скоростью       |  |

|  |  |           |                                                                                                                                                    |          |                                                 |                 |
|--|--|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|-----------------|
|  |  | <b>19</b> | ГТО. «Челночный бег 3х10м».                                                                                                                        | 3 неделя | ОФП. Кросс 4км                                  |                 |
|  |  | <b>20</b> | Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.<br>ГТО. Кросс 3 км.                                                                         | 3 неделя | Кросс до 5 км. Народные игры. ОРУ               |                 |
|  |  | <b>21</b> | Метание гранаты 500г.                                                                                                                              | 3 неделя | Подвижные игры, в/б, б/б, ф/б                   |                 |
|  |  | <b>22</b> | Бег 2000м. Подвижные игры.                                                                                                                         | 4 неделя | ОРУ. Правила и организация игры                 |                 |
|  |  | <b>23</b> | Кросс. Комплексная эстафета. Двухсторонняя игра (с соблюдением основных правил игры в б/б, в/б, ф/б)                                               | 4 неделя | Правила организации отдыха на открытых водоемах |                 |
|  |  | <b>24</b> | Кросс 3 км. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу                                                               | 4 неделя | Национальные игры и забавы                      |                 |
|  |  |           | Кросс 3 км. Подвижные игры, эстафеты. Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. |          | Организация и проведение подвижных игр          | Резервные уроки |
|  |  |           | Кросс 3 – 5 км. Двусторонняя игра в б/б, в/б, ф/б                                                                                                  |          | ОФП. Правила приема солнечных ван               |                 |

**Поурочное календарно-тематическое планирование 11 класс**

| <b>Четв.</b> | <b>Раздел программы</b>                                   | <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                                 | <b>Сроки</b>                | <b>Домашнее задание</b>                                                      | <b>Примечания</b>                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>I</b>     | <b>Легкая атлетика (12ч)</b><br><br><b>Баскетбол (8ч)</b> | <b>1</b>       | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения. Кросс 500м.   | <i>Сентябрь</i><br>1 неделя | УГГ. Бег в чередовании с ходьбой 10мин.<br>«Выносливость» - способы развития |                                               |
|              |                                                           | <b>2</b>       | Гигиенические требования и правила т.б. во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м., 60м. | 1 неделя                    | УГГ. Бег 1000м.<br>Отжимание                                                 |                                               |
|              |                                                           | <b>3</b>       | Передача эстафеты. Кросс 1000м                                                                                                                    | 1 неделя                    | УГГ. Бег 1500м.<br>Отжимание                                                 |                                               |
|              |                                                           | <b>4</b>       | ГТО. «Прыжок в длину с места». Метание гранаты 500г.                                                                                              | 2 неделя                    | ОРУ. Бег 10 – 12 мин в среднем темпе. Отжимание                              |                                               |
|              |                                                           | <b>5</b>       | ГТО. Бег 100м. Метание гранаты с трех шагов разбега.                                                                                              | 2 неделя                    | ОРУ. Физическое качество «Выносливость» - способы её развития                |                                               |
|              |                                                           | <b>6</b>       | Метание гранаты. Челночный бег 5×20м                                                                                                              | 2 неделя                    | ОРУ. Бег 2000м в средн. темпе                                                |                                               |
|              |                                                           | <b>7</b>       | ГТО. «Челночный бег». Кросс 1500м                                                                                                                 | 3 неделя                    | ОРУ для пресса. Бег 2000м с тах скоростью                                    |                                               |
|              |                                                           | <b>8</b>       | ГТО. «Поднимание туловища 30с» Метание гранаты                                                                                                    | 3 неделя                    | Физ-е качество «Гибкость». Упр-я на развитие гибкости                        |                                               |
|              |                                                           | <b>9</b>       | ГТО. «Наклон туловища вперед». Передача эстафеты                                                                                                  | 3 неделя                    | Комплекс упр.на развитие подвижности в суставах                              | 20 см – отл;<br>14 см – хор;<br>7 см – удовл. |
|              |                                                           | <b>10</b>      | Метание гранаты – оценка техники усвоения.                                                                                                        | 4 неделя                    | УГГ. Индивидуальный режим дня                                                |                                               |
|              |                                                           | <b>11</b>      | Бег 2000м. Подвижные игры.                                                                                                                        | 4 неделя                    | ОРУ. Бег до 3000м в средн.темпе                                              |                                               |
|              |                                                           | <b>12</b>      | Прыжок в высоту. Бег 2000м                                                                                                                        | 4 неделя                    | ОРУ для мышц пресса и спины                                                  |                                               |

|        |                                          |    |                                                                                                                                                  |                     |                                                                                                    |                           |
|--------|------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|        |                                          | 13 | Прыжок в высоту. Техника безопасности на спорт. играх.                                                                                           | Октябрь<br>1 неделя | Гигиенические требования и правила т. б. во время самостоятельных занятий физическими упражнениями |                           |
|        |                                          | 14 | Прыжок в высоту. Стойка игрока. Техника перемещений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.                                                   | 1 неделя            | Правила игры, жесты судей                                                                          | Работа в паре, в движении |
|        |                                          | 15 | Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении.                        | 1 неделя            | Упр-я на гибкость. ОРУ                                                                             |                           |
|        |                                          | 16 | Остановка двумя шагами, остановка прыжком. Повороты вперед, назад.                                                                               | 2 неделя            | ОРУ                                                                                                |                           |
|        |                                          | 17 | Остановки. Передачи мяча, скрытые передачи. Техника овладения мячом. Противодействия.                                                            | 2 неделя            | Упр-я на гибкость.<br>Дыхательная гимнастика                                                       |                           |
|        |                                          | 18 | Ведение – два шага бросок – КУ. Накрывание при броске. Борьба за отскочивший мяч.                                                                | 2 неделя            | История б/б.Правила игры                                                                           |                           |
|        |                                          | 19 | Техника защиты, перемещения. Штрафной бросок                                                                                                     | 3 неделя            | Составить индивидуальный комплекс упр-й                                                            |                           |
|        |                                          | 20 | Групповые действия. Заслоны Учебная игра 5х5.                                                                                                    | 3 неделя            | Сгиб-е и разгиб-е рук в упоре лежа                                                                 |                           |
|        |                                          | 21 | Групповые действия. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                   | 3 неделя            | Составить комплекс упр-й с предметами                                                              |                           |
|        |                                          | 22 | Штрафной бросок – КУ. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                 | 4 неделя            | Дыхательная гимнастика                                                                             |                           |
|        |                                          | 23 | Позиционное нападение. Командные действия. Быстрый прорыв                                                                                        | 4 неделя            | ОРУ                                                                                                |                           |
|        |                                          | 24 | Финты. Оценка тактической целесообразности применения технических приемов в нападении и защите, знаний правил игры и жестов судьи. Учебная игра. | 4 неделя            | Спортивная форма на уроки лыжной подготовки                                                        |                           |
| II чет | Лыжная подготовка 18ч.<br>Гимнастика 6ч. | 1  | Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря                                                                                          | 1 неделя            | Правила подбора инвентаря. Смазка лыж. ОРУ                                                         |                           |

|  |  |    |                                                                                  |          |                                                                 |  |
|--|--|----|----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 2  | Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км                               | 1 неделя | Методы закаливания. ОРУ на свежем воздухе. Техника лыжных ходов |  |
|  |  | 3  | Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 2км          | 1 неделя | Физ-е качество «Гибкость». ОРУ                                  |  |
|  |  | 4  | Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатика. ОРУ с набивными мячами                    | 2 неделя | Медицинская помощь при обморожениях                             |  |
|  |  | 5  | Совершен-е техники: спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции 3км     | 2 неделя | Влияние занятий на свеж. воздухе на организм. ОРУ               |  |
|  |  | 6  | Совершенствование техники одновременных ходов. ГТО. Прохождение дистанции 3км    | 2 неделя | Упр-я на развитие подвижности в суставах. «отжимание»           |  |
|  |  | 7  | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Эстафета.             | 3 неделя | Имитация движений. ОРУ                                          |  |
|  |  | 8  | Акробатика. Опорный прыжок.                                                      | 3 неделя | ОРУ на улице. Повторить лыжные ходы                             |  |
|  |  | 9  | Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности | 3 неделя | Упр-я на развитие гибкости                                      |  |
|  |  | 10 | Переменная тренировка 2км. «Гонка с преследованием»                              | 4 неделя | Повторить технику лыжных ходов                                  |  |
|  |  | 11 | Оценка техники: лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.          | 4 неделя | Прохождение дистанции 2 – 4км                                   |  |
|  |  | 12 | КУ на определение гибкости. Элементы атлетической гимнастики.                    | 4 неделя | Упр-я на осанку. Подтягивание                                   |  |
|  |  | 13 | Коньковый ход (одновременный одношажный)                                         | 1 неделя | Прохождение дистанции 3-5км                                     |  |
|  |  | 14 | Коньковый ход (попеременный). Коньковый ход (одновременный двухшажный)           | 1 неделя | «Отжимание». Правила проведения соревнований по лыж. гонкам     |  |
|  |  | 15 | Коньковый ход (попеременный, одновременный двухшажный)                           | 1 неделя | Подготовиться к зачету, прохож-е дист. до 5км                   |  |
|  |  | 16 | Круговая тренировка. Двусторонняя игра в/б                                       | 2 неделя | Приседания на одной ноге по 10-12 раз                           |  |

|     |                                    |    |                                                                             |                     |                                                       |  |
|-----|------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|--|
|     |                                    | 17 | Коньковый ход. Правила лыжных гонок                                         | 2 неделя            | Правила организации лыжных походов                    |  |
|     |                                    | 18 | Прохождение дистанции на время. Коньковый ход                               | 2 неделя            | Подготовить игру или эстафету                         |  |
|     |                                    | 19 | Эстафеты, подвижные игры                                                    | 3 неделя            | ОФП. Ортостатическая проба                            |  |
|     |                                    | 20 | Круговая тренировка. Двусторонняя игра в/б                                  | 3 неделя            | Физ-е качество «Гибкость». Упр-я на развитие гибкости |  |
|     |                                    | 21 | Коньковый ход                                                               | 3 неделя            | ОФП                                                   |  |
|     |                                    | 22 | Коньковый ход                                                               | 4 неделя            | ОФП Выпрыгивания, «отжимание»                         |  |
|     |                                    | 23 | Коньковый ход                                                               | 4 неделя            | ОФП                                                   |  |
|     |                                    | 24 | Круговая тренировка Двусторонняя игра в/б                                   | 4 неделя            | Лыжные прогулки. Спорт.форма в с/з.                   |  |
| III | Гимнастика (10ч)<br>Волейбол (20ч) | 1  | Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатика. ОРУ с набивными мячами. Подтягивание | Январь<br>3 неделя  | ОРУ с учетом типа телосложения                        |  |
|     |                                    | 2  | Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Учебная игра                          | 3 неделя            | ОРУ дл мышц рук                                       |  |
|     |                                    | 3  | ОРУ. Акробатика. Учебная игра в в/б                                         | 3 неделя            | ОРУ для мышц ног                                      |  |
|     |                                    | 4  | Верхняя прямая подача мяча. Приемы снизу, сверху                            | 4 неделя            | Упр-я на осанку. Подтягивание                         |  |
|     |                                    | 5  | Комплекс упр-й для улучшения подвижности в суставах. Двусторонняя игра в/б  | 4 неделя            | ОРУ. Правила игры в в/б                               |  |
|     |                                    | 6  | Верхняя, прямая подача. Учебная игра                                        | 4 неделя            | ОРУ. Жесты судей. Прыжки через скакалку               |  |
|     |                                    | 7  | Акробатика. Двусторонняя игра в/б                                           | Февраль<br>1 неделя | Выпрыгивания 3 × 10 раз.                              |  |
|     |                                    | 8  | Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра в в/б                           | 1 неделя            | Сгиб-е и раз-е рук (18 – 20 р)                        |  |
|     |                                    | 9  | Комплекс упражнений для рук с гантелями (1-1.5кг). Двусторонняя игра в/б    | 1 неделя            | Прыжки через скакалку 3x150р.                         |  |

|  |  |           |                                                                                            |                  |                                                 |  |
|--|--|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|--|
|  |  | <b>10</b> | Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра в три касания                                  | 2 неделя         | ОФП. Упр-я для мышц рук с отягощением           |  |
|  |  | <b>11</b> | КУ на определение гибкости. Двусторонняя игра в/б                                          | 2 неделя         | УТГ. Индивидуальный режим дня                   |  |
|  |  | <b>12</b> | Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра в в/б                                          | 2 неделя         | Комплекс упр.на развитие подвижности в суставах |  |
|  |  | <b>13</b> | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку.3*150р. Учебная игра в в/б.               | 3 неделя         | ОРУ для мышц пресса и спины                     |  |
|  |  | <b>14</b> | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Двусторонняя игра в/б                       | 3 неделя         | Выпрыгивания. Упр-я на гибкость.                |  |
|  |  | <b>15</b> | Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация. Учебная игра в в/б                           | 3 неделя         | ОРУ. Дыхательная гимнастика                     |  |
|  |  | <b>16</b> | Развитие координационных способностей. ОРУ с обручами. Двусторонняя игра в/б               | 4 неделя         | ОФП. Отжимания                                  |  |
|  |  | <b>17</b> | Круговая тренировка Двусторонняя игра в/б                                                  | 4 неделя         | Упр-я на развитие подвижности в суставах.       |  |
|  |  | <b>18</b> | Круговая тренировка с элементами атлетической гимнастики. Двусторонняя игра в/б            | 4 неделя         | ОФП. Виды ФК.                                   |  |
|  |  | <b>19</b> | Упражнения для формирования правильной осанки. Двусторонняя игра в/б                       | Март<br>1 неделя | Классификация физ-й нагрузки ОФП                |  |
|  |  | <b>20</b> | Подача мяча – зачет. Двусторонняя игра в/б                                                 | 1 неделя         | Физ-е качества и методы их воспитания           |  |
|  |  | <b>21</b> | Комплекс упр-й на гимнастических скамейках. Двусторонняя игра в/б                          | 1 неделя         | Правила организации самостоятельных занятий     |  |
|  |  | <b>22</b> | Упражнения на бревне. Танцевальные упражнения. Двусторонняя игра в/б                       | 2 неделя         | комплекс упраж-й с гим-й палкой                 |  |
|  |  | <b>23</b> | Корригирующая гимнастика: комплекс упражнений при нарушениях осанки. Двусторонняя игра в/б | 2 неделя         | комплекс упраж-й с набивными мячами             |  |

|    |                                           |    |                                                                                                                                                              |                    |                                                                      |  |
|----|-------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                           | 24 | Элементы художественной гимнастики: упр-я с гимнастич. обручем. Ритмическая гимнастика.                                                                      | 2 неделя           | комплекс упраж-й со скакалкой                                        |  |
|    |                                           | 25 | Круговая тренировка с элементами атлетической гимнастики (с гантелями). Двусторонняя игра в/б                                                                | 3 неделя           | комплекс упраж-й для улучшения координации движ-й                    |  |
|    |                                           | 26 | Круговая тренировка с элементами атлетической гимнастики (на тренажерах). Двусторонняя игра в/б                                                              | 3 неделя           | комплекс упраж-й для развития подвижности в суставах                 |  |
|    |                                           | 27 | Круговая тренировка с элементами атлетической гимнастики (на тренажерах). Двусторонняя игра в/б                                                              | 3 неделя           | Способы развития силовой выносливости                                |  |
|    |                                           | 28 | Адаптивная (лечебная) физическая культура. Двусторонняя игра в/б                                                                                             | 4 неделя           | Дыхательная гимнастика                                               |  |
|    |                                           | 29 | Адаптивная физическая культура. Двусторонняя игра в/б                                                                                                        | 4 неделя           | Самоконтроль                                                         |  |
|    |                                           | 30 | Двусторонняя игра в/б Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек. | 4 неделя           | Определение функционального состояния ССС(проба с 20-ю приседаниями) |  |
| IV | Волейбол 10ч.<br><br>Легкая атлетика 14ч. | 1  | Нападающий удар. Блокирование. Сгибание и разгибание рук – КУ. Учебная игра в в/б                                                                            | Апрель<br>1 неделя | ОРУ для мышц верхнего плечевого пояса                                |  |
|    |                                           | 2  | Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра в три касания                                                                                                    | 1 неделя           | Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)                       |  |
|    |                                           | 3  | Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра в в/б                                                                                                            | 1 неделя           | Приседания на одной, двух ногах                                      |  |
|    |                                           | 4  | Совершенствование изученных приемов игры в в/б                                                                                                               | 2 неделя           | ОРУ для верхн.плеч.пояса с утяжелением                               |  |
|    |                                           | 5  | Прыжок в высоту. Двусторонняя игра в в/б                                                                                                                     | 2 неделя           | Упр-я на гибкость, пресс                                             |  |
|    |                                           | 6  | Прыжок в высоту. Двусторонняя игра в в/б                                                                                                                     | 2 неделя           | Упр-я для мышц пресса                                                |  |
|    |                                           | 7  | Прыжок в высоту. Двусторонняя игра.                                                                                                                          | 3 неделя           | Упр- для укрепл-я мышц спины                                         |  |

|  |  |    |                                                                                                                                    |                 |                                                   |  |
|--|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------|--|
|  |  | 8  | Прыжок в высоту – зачет. Двусторонняя игра.                                                                                        | 3 неделя        | ОРУ. Физическое качество «Быстрота» - её развитие |  |
|  |  | 9  | Двусторонняя игра в в/б. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности                 | 3 неделя        | ОРУ. Многоскоки                                   |  |
|  |  | 10 | Техника спортивной ходьбы. Двусторонняя игра.                                                                                      | 4 неделя        | ОРУ. История национальных игр                     |  |
|  |  | 11 | Техника барьерного бега. Бег 500м                                                                                                  | 4 неделя        | ОРУ. Бег 8 – 10мин                                |  |
|  |  | 12 | Бег 1000м. Техника бега на средние и длинные дистанции.                                                                            | 4 неделя        | ОРУ для мышц ног. Бег 10 – 12 мин                 |  |
|  |  | 13 | ГТО. Прыжок в длину с места – КУ. Бег 10 – 12 мин                                                                                  | Май<br>1 неделя | Бег 10 – 12 мин. ОРУ                              |  |
|  |  | 14 | Челночный бег 5х10м, 5х20м. Тактика марафонского бега.                                                                             | 1 неделя        | Бег 12 – 15 мин в среднем темпе                   |  |
|  |  | 15 | Совершен-е техники передачи эстафетной палочки – 4х100м. Бег 3км.                                                                  | 1 неделя        | ОРУ. Бег 2км                                      |  |
|  |  | 16 | Совершен-е техники метания. Челночный бег - КУ                                                                                     | 2 неделя        | Правила орган. и проведения подвиж. игр           |  |
|  |  | 17 | Бег 1000м. ГТО. Метание гранаты 500г с трех шагов разбега                                                                          | 2 неделя        | Средства ФК для подготовки к проф.деятельности    |  |
|  |  | 18 | Метание гранаты. ГТО. Бег 100м - КУ                                                                                                | 2 неделя        | Бег в равномерном темпе до 4км                    |  |
|  |  | 19 | Метание гранаты в цель. ГТО. Бег 2000м - КУ                                                                                        | 3 неделя        | Профилактика проф.заболеваний                     |  |
|  |  | 20 | Метание гранаты – КУ. Эстафета.                                                                                                    | 3 неделя        | ОФП. Бег до 5км                                   |  |
|  |  | 21 | Кросс 3000м                                                                                                                        | 3 неделя        | Современная оздоровительная система физ.вос-я     |  |
|  |  | 22 | Подвижные и спортивные игры: ф/б, б/б, в/б. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: | 4 неделя        | Средства ФК в организации здорового образа жизни  |  |

|  |  |    |                                                                                                                                |          |                                       |  |
|--|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------|--|
|  |  |    | гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, самомассажа, банные процедуры. |          |                                       |  |
|  |  | 23 | прием зачетов, подвижные игры, эстафеты;<br>Подвижные и спортивные игры: ф/б б/б, в/б                                          | 4 неделя | ОФП                                   |  |
|  |  | 24 | Нападающий удар. Блокирование. Сгибание и разгибание рук – КУ. Учебная игра в в/б                                              | 4 неделя | ОРУ для мышц верхнего плечевого пояса |  |
|  |  |    |                                                                                                                                |          |                                       |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

10 класс

| Контрольные упражнения                                    | юноши |       |       | девушки |       |       |
|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                           | 5     | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Бег 3000м – ю./ 2000м - девушки                           | 13.00 | 14.00 | 15.30 | 10.10   | 11.15 | 12.10 |
| Бег 1000м. – ю. / 500м - девушки                          | 3.35  | 4.00  | 4.30  | 2.10    | 2.25  | 2.6   |
| Челночный бег 3х10м                                       | 7.4   | 7.8   | 8.3   | 8.4     | 8.7   | 9.0   |
| Бег 60м                                                   | 8.4   | 8.8   | 9.2   | 9.6     | 10.0  | 10.4  |
| Бег 100м                                                  | 14.2  | 14.7  | 15.2  | 16.5    | 17.2  | 18.2  |
| Прыжок в длину с места                                    | 230   | 215   | 195   | 195     | 180   | 165   |
| Прыжок в высоту                                           | 130   | 120   | 115   | 115     | 110   | 105   |
| Метание гранаты 700г.-ю/500г-д.                           | 34    | 28    | 24    | 22      | 18    | 13    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                    | 40    | 36    | 32    | 20      | 15    | 10    |
| Наклон вперед из положения сидя                           | 15    | 13    | 8     | 22      | 18    | 13    |
| Подтягивание на высокой перекладине/<br>девушки на низкой | 12    | 10    | 7     | 18      | 14    | 10    |
| Подъем туловища за 1 мин                                  | 52    | 48    | 42    | 48      | 43    | 38    |
| Подъем туловища за 30с                                    | 28    | 26    | 24    | 26      | 24    | 20    |
| Прыжки через скакалку 30с                                 | 70    | 60    | 55    | 75      | 70    | 60    |
| Прыжки через скакалку 1мин                                | 130   | 120   | 100   | 140     | 130   | 120   |
| Лыжные гонки 1км                                          | 4.40  | 5.00  | 5.3   | 6.00    | 6.3   | 7.1   |
| Лыжные гонки 2км                                          | 10.30 | 10.50 | 11.20 | 12.15   | 13.00 | 13.40 |

|                  |       |       |       |                   |       |       |
|------------------|-------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| Лыжные гонки 3км | 14.40 | 15.10 | 16.00 | 18.30             | 19.30 | 21.00 |
| Бег на лыжах 5км | 26.00 | 27.00 | 29.00 | Без учета времени |       |       |

## 11 класс

| Контрольные упражнения                                    | юноши |       |       | девушки           |       |       |
|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|                                                           | 5     | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| Бег 3000м – ю./ 2000м - девушки                           | 12.30 | 13.00 | 14.30 | 9.40              | 10.30 | 11.00 |
| Бег 1000м. 500м - девушки                                 | 3.30  | 3.50  | 4.20  | 2.10              | 2.20  | 2.30  |
| Челночный бег 3х10м                                       | 7.1   | 7.6   | 8.2   | 8.4               | 8.7   | 9.5   |
| Бег 60м                                                   | 8.2   | 8.6   | 9.0   | 9.6               | 10.0  | 10.4  |
| Бег 100м                                                  | 13.8  | 14.2  | 15.00 | 16.2              | 17.2  | 18.00 |
| Прыжок в длину с места                                    | 240   | 220   | 210   | 195               | 180   | 165   |
| Прыжок в высоту                                           | 135   | 130   | 120   | 120               | 115   | 105   |
| Метание гранаты 700г.-ю/500г-д.                           | 36    | 30    | 24    | 24                | 18    | 15    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                    | 45    | 42    | 40    | 22                | 18    | 15    |
| Наклон вперед из положения сидя                           | 14    | 12    | 7     | 20                | 15    | 13    |
| Подтягивание на высокой перекладине/<br>девушки на низкой | 14    | 11    | 8     | 18                | 15    | 12    |
| Подъем туловища за 1 мин                                  | 56    | 50    | 45    | 50                | 45    | 40    |
| Подъем туловища за 30с                                    | 30    | 28    | 26    | 26                | 24    | 20    |
| Прыжки через скакалку 30с                                 | 70    | 65    | 55    | 80                | 75    | 65    |
| Прыжки через скакалку 1мин                                | 140   | 130   | 120   | 145               | 135   | 125   |
| Лыжные гонки 1км                                          | 4.3   | 4.50  | 5.20  | 5.45              | 6.15  | 7.00  |
| Лыжные гонки 2км                                          | 10.20 | 10.40 | 11.10 | 12.00             | 12.45 | 14.30 |
| Лыжные гонки 3км                                          | 14.30 | 15.00 | 15.50 | 18.00             | 19.00 | 20.00 |
| Бег на лыжах 5км                                          | 25.00 | 26.00 | 28.00 | Без учета времени |       |       |

## **Аннотация УМК**

### **Учебники**

В.И. Лях., Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 8-9 классы, - М.: Просвещение, 2014 г.255с.

### **Методическая литература для учителя**

В.И. Лях, «Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» – М.: Просвещение, 2012 год.