

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4  
ГОРОДА ВЯЗНИКИ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ»



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 4»

Афони́на Л.Ю.

Приказ № 191 от 30.08.2019

**Рабочая программа**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 – 11 КЛАСС**

2019-2020 уч.год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 10–11 классов

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2017).

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать учебник. Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по Городки 5 часов и л/атлетике 10 часов. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

*Главной целью школьного образования* является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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.

#### **задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

### **10–11 классов**

*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;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Важной** особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

##### **Психолого-педагогические основы**

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

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

##### **Медико-биологические основы**

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

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

##### **Приемы саморегуляции**

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

## **Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Легкая атлетика**

**10–11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

**Компетентный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.



Во втором блоке представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

*Личностная ориентация* образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

*Деятельностный подход* отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация

деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной компетентности учащихся*: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной компетенцией*: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

#### 4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

##### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
<b>1</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>88</b>	<b>88</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>в процессе урока</i>	
1.2	Спортивные игры волейбол,	19	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	27	27
	Лыжная подготовка	21	21
<b>2</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>14</b>	<b>14</b>
2.1	Городки	4	4

2.2	Легкая атлетика	11	11
	<b>ВСЕГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО\_МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- пособия для учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2017.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2017.

- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2017

- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2017.

- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2017.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10-11 класс (1 полугодие)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<b>Легкая атлетика</b>	Био-ские основы тех-ки бега, прыжков, метаний	1	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
2-3		Спринтерский	2	Совершенствование	Низкий старт до 40	<b>Уметь</b>	Текущий		

	бег. Старт.. разгон и бег по дистанции		ЗУН	м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта			
4	Финиширование в спринтерском беге. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
5	Бег 100м на результат. Развитие	1	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной	Ю.«5» – 13,1;	Ю.«5» – 13,7;	



	скоростных способностей			скоростных способностей	скоростью 100 м с низкого старта	«4» – 13,5; «3» – 14,3; Д.«5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0	«4» 14,00; «3» – 146; Д.«5» – 16,5; «4» – 16,9; «3» – 17,5	
6-7	Тестирование уровня подготовленности школьников	2	Тестирования	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания»				
8-9	Прыжок в длину Биохи-мические ос-новы прыжков	2	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий		

10		Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.	2	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	
----	--	--	---	-------------	--	---	---------	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11		Прыжок в длину «согнув ноги»	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Ю. «5» – 430; «4» – 400; «3» – 380 Д. «5» – 350 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	Ю. «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 Д. «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см		
12-13		Метания. Виды метаний.	2	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбега знать технику безопасности.	Текущий			
14		Финальное усилие.	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на	Текущий			

				Соревнования по легкой атлетике,	дальность и в цель					
15		Метание гранаты	1	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность	«5» –34 м; (21	«5» –36 м; 23		
							«4» –30 м; (18	«4» –32 м; 19 «3» – 28 м,		
							«3» – 24 м,(15	16		
16		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции, финишировать.				
17		Резервный Пробегание в медленном темпе 2 км и 3 км	1	Учетный	Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.			Без учета времени		
								Д.-2000м; М.- 3000м		
18-19	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Передачи , пер- щения	2	Соверше--ние ЗУН	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных	<b>Уметь</b> выполнять в игре тактико-технические действия		Текущий		

				способностей.				
20-22	Передача мяча со сменой мест.	3	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча со сменой мест		
23-24	Верхняя прямая подача мяча	2	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять в игре тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча		
25	Тактика игры в защите	1	Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия			
26	Тактика игры в нападении	1	Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			

27		Учебная игра	1	Учетный	Тактика игры. Судейство. Т/Б.	Уметь взаимодействовать с тов-ми.	Оценка у-й и н-в.		
----	--	--------------	---	---------	-------------------------------	-----------------------------------	-------------------	--	--

**2 четверть**

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28-30	<b>Гимнастика</b>	Техника безопасности Висы и упоры. М.-перекладина. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Подъем переворотом в упор махом одной ногой толчком другой	3	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине..	Текущий.		

31-33		Соскок прогну-сь. Комбинации из ранее изучен-х. Подтягивание в висе, упражнения на гимнастической скамейке. Техника выполнения подъем переворотом выполнение комплекса ОРУ	3	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы  Ю. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад.  Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок споворотом	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, Ю.- элементы на переклади- не;	Техника выполнения элементов комбинации.		
34		Комбинация из изученных элементов	1	Учетный	Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.		Текущий		
35	<b>Акробатика.</b>	Кувырки		Совершенствование	Повороты в движении.	<b>Уметь</b>	Текущий.		

	<b>Равновесие.</b>	вперед и назад. Комбинации из эл-тов	1	ЗУН	<p>Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость.</p> <p>Ю. длинный кувырок. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие.</p> <p>Д. мост, равновесие. Кувырки. Комбинации из э-в. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись</p>	<p>выполнять строевые приемы, акробатические элементы</p> <p>Знать Т/Б</p>		
36-37		Стойка на голове и руках.	2	Совершенствование ЗУН	<p>Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь.</p> <p>Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад-</p>	<p><b>Уметь</b></p> <p>выполнять строевые приемы, акробатические элементы</p> <p>Знать Т/Б</p>	Техника выполнения элементов в комбинации.	



				стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост					
38	Комбинации из эл-тов. Кувырок прыжком и стойка на лопатках	1	Учетный	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь.  Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад-стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из изученных элементов.				
1	3	4	5	6	7	8	9	9	10
39-41	Комбинация из изученных элементов на перекладине. Подтягивание на перекладине, подъем переворотом, развитие силы	2	Совершенствование ЗУН	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из изученных элементов.				

				<p>поворотом на 90 градусов.</p> <p>Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка.</p> <p>Развитие силы</p> <p>Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад</p>				
42	Подтягивание на перекладине, подъем переворотом, развитие силы	1	Учетный	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор ,	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из изученных элементов.	Техника выполнения элементов в комбинации.		

				<p>размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов.</p> <p>Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы</p> <p>Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад</p>				
43-44	Лазание по канату. Прыжки ч-з скакалку	2	Совершенствование ЗУН	Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку.	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку, лазать по канату.	Текущий. Ю.-140, 130,1105 Д.- 145,135, 110		

					Работа на снарядах по желанию Т/Б				
45-47	Опорный прыжок	Фазы опорного прыжка. Развитие силы, фазы опорного прыжка Подтягивание на перекладине, подъем переворотом.	3	Совершенствование ЗУН	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы Ю.-Опорный прыжок конь в длину; Д. - конь в ширину	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Техника выполнения  Высота снаряда Ю.-110см 115см; -11кл  Д.-100см  105 см.-11кл		
48		Опорный прыжок. Зачет	1	зачет	. техника прыжка через козла Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине		Итоговый  Ю.-11, 9, 7:  12, 10, 8 - 11кл		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10-11 КЛАСС (2 полугодие уроки 49-102)**

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								План	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49  1	<b>Лыжная подготовка</b>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки  Способы передвижения на лыжах	1	Вводный Повтор-ие изученного в 8-9 кл.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.			

50	Попеременный 2-шажный ход	1	Совершенствования ЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> перемещаться п\п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной скоростью.	Текущий		
51	Одновременный бесшаж и однош-ный ход (ст-вый вар-т)	1	Совершенствования ЗУН	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения..	<b>Уметь</b> Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	(оттал- кивание палками). Текущий		

				Развитие координации, выносливости. Эстафеты.				
52-53 4-5	Переход содновременных ходов на п/п-ые.	2	Совершенствования ЗУН	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	<b>Уметь</b> выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	Текущий		
54-55 6-7	Подъем в гору скользящим шагом	2	Совершенствования ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема.	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	Текущий		
56-	Преодоление препятствий.	2	Совершенствования ЗУН	Основные элементы тактики	<b>Уметь</b> преодолевать	Текущий		

57 8-9	Основные элементы тактики в лыжных гонках.			в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чащобного участка.. Т/Б-ти при прохождении дистанции	естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.				
1	3	4	5	6	7	8	9	10	
58-61 10-13	Горнолыжная техника	4	Совершенствования ЗУН	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	<b>Уметь</b> выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	Текущий			
62-65 14-17	Коньковые хода	4	Закрепления ЗУН	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий).	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	Текущий			



				Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м				
66-68 18-20	Переход с хода на ход	3	совершен-ствования ЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	Текущий		
69 21	Прохождение зачетной дистанции	1	Контроля	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Безопасности	<b>Уметь</b> проходить дистанцию: д-3000м; ю-5000м	5» –3-5 км ; «4»-2,5-4км; «3»-2–2,8 км.		

					при прохождении дистанции.				
70 22	Спортивные игры  Волейбол	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.	1	Повторения ЗУН	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча сверху 2-мя руками			
71 23		Передача мяча снизу 2-мя руками после перем-я вперед	1	Комбинированный	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед.	Текущий		

					вперед. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра в волейбол				
72 24		Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	1	Совершенствования	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра  Т/Б в игре.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед; передачу мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.	Текущий		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
73 25		Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	1	Комбинированный	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в	<b>Уметь</b> отбивать мяч кулаком у верхнего края сетки.	Текущий		

				тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Т/Б в игре. Дусторонняя игра.				
74-26	Прием мяча отраженного сеткой	1	Комбинированный	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Т/Б в игре. Дусторонняя игра.	<b>Уметь</b> отбивать мяч кулаком у верхнего коая сетки; принимать мяч отраженного сеткой.	Текущий		
75-77-27-29	Верхняя прямая подача. Прием подачи Двусторонняя игра	3	Комбинированный	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий уда	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча, принимать снизу двумя руками, передавать в зону	Текущий		

				или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра Техника безопасности в игре.	3 с посл пер-чей в зону 2 и 4.			
78 30	Нападающий удар и блокирование			Идивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра Техника безопасности в игре.	<b>Уметь</b> взаимодействовать в игре выполнять технические действия.	Итоговый		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10-11 КЛАСС (4 четверть уроки 79-102)

№ п/п	Раздел пр-мы	Тема урока	Кол- во часо в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Дата	
								План	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
79 1	Спортивные игры	Городки. Правила игры	1	Комбинированный	ТБ на уроках спортивных . Основные правила игры в городки.	<b>Уметь</b> строить фигуры.. Знать правила игры	Текущий		
80- 82 2-4		Игра в городки.	3	Комбинированный	Техника броска , ведение игры	<b>Уметь</b> выбивать построенные фигуры	Текущий		
№ п/п	Раздел пр-мы	Тема урока	Кол- во часо в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Дата	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

83-85 5-7	<b>Легкая атлетика</b>	Низкий старт. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств	3	Комбинированный	. Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		Текущий		
86 8		. Низкий старт. Спринтерский бег.	1	Итоговый	Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		Текущий		

					Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье				
87 9		Стартовый разгон Бег с ускорением 70-80 метров	1	Изучение нового материала	. Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	<b>Уметь</b> правильно принимать положение низкого старта. Выбегать со старта			
88 10		Бег 30 метров с ускорением эстафеты	1	Закрепление ЗУН	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	<b>Уметь</b> выполнять СБУ. Принимать низкий старт и выбегать с низкого старта	Текущий		



				Эстафеты.				
89 11	Бег по дистанции на 100м	1	Комбинированный	Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
90 12	Бег 100 метров на результат	1	Учетный	Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М-«5»-14,2 «4»14,5«3»15,0; Д«5» 16,2; «4»16,5;«3»17,5		

91 13	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов	1	Изучение нового материала	Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> подбирать разбег в прыжках в длину.			
92- 93 14- 15	Прыжки в длину Метание гранаты	2	Комбинированный	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.. ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность.			
94 16	Прыжок в длину с разбега	1	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега,	Техника выполнения прыжка в длину		

				технику выполнения. Подвижная игра — Лапта.				
95-96 17-18	Бег в равномерном темпе 3 км .	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегание дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега. Пробегать в медленном темпе до 2,5 км	Техника выполнения метания гранаты		
97 19	Метание гранаты на дальность.	1	Учетный	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Т /безопасности при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с 3-5 шагов разбега	Техника выполнения метания гранаты		

				скоростно-силовых качеств.				
98-20	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут.. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий		
99-100-21-22	Распределение сил по дистанции Бег 1000 метров. Бег 15 минут	2	Комбинированный	Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции, бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (контроль)		
101-23	Бег на выносливость 3 км	1	Комбинированный	Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности при беге. Распределение сил по дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать 3000м- Ю, и 2000м Д10 кл - 10,10;11,40;12,40	11кл. Ю 13,00; 15,00; 16,20; Д 10,00;11,30;12,20		

102	Игры по выбору учащихся	1	Подведение итогов работы.	Равномерный бег 20 минут. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, ловкости.	Итоговый			
-----	-------------------------	---	---------------------------	---	----------	--	--	--