

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Е.А.</u> Алехин Е.А. Протокол № <u>5</u> от « <u>19</u> » <u>июня</u> 2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора <u>Т.Н.</u> Халимова Т.Н. « <u>29</u> » <u>августа</u> 2019 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ СОШ № 35 от Б. <u>В.И.</u> Ракитя Приказ № <u>575</u> от « <u>30</u> » августа 2019 г.</p>
--	---	--

Рабочая программа
по учебному курсу
«Физическая культура»
10-11 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для юношей 10-11 кл. составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008г.).

Программа определяет инвариантную (обязательную – 87 часов) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения – 15 час) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и даёт примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трех часов** в неделю в классе на 102 часов в год для 11 классов, 105 часов. Учебник: «Физическая культура 10-11кл. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011г.

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

При этом вид программного материала «Лыжная подготовка»- 18 часов в год- заменяется «кроссовой подготовкой», в связи отсутствия материальной базы(письмо министерства образования России от 27.11.1995 г. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени №1355/11»). Вариативная часть 18 часов включает разделы: подвижные, народные игры, соревнования по тому или иному виду спорта. Программный материал раздела вариативной части «Русская лапта» основывается на примерную программу для ДЮСШ и СДЮШОР «Русская лапта» (2004 г) Москва «Спорт».

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое

применение проблемно-поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

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

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

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 10-11 (юноши) класса по физической культуре за учебный год

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
- 2) Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
- 3) Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- 4) Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- 5) Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
- 6) Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
- 7) Доврачебная помощь при травмах.

ГИМНАСТИКА

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

Кроссовая подготовка

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

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила техники безопасности на уроках волейбола;
- 2) Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
- 4) Правила соревнований по волейболу.

Русская лапта

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.
- 2) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.
- 3) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.
- 4) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

ЕДИНОБОРСТВА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств;
- 2) Выполнять захваты рук и туловища;
- 3) Выполнять освобождение от захватов;
- 4) Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет
- 5) Проводить подвижные игры с элементами единоборств

Годовой план-график прохождения программного материала для обучающихся 10-11 классов.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
1	Базовая часть	87	16	27	30	14
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Волейбол	22	9	-	12	1
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
1.4	Единоборство	6		6		
1.4	Легкая атлетика	23	10	-	-	13
1.5	Лыжная подготовка	18			18	-
2	Вариативная часть	15	5			10
	Русская лапта	15	5			
	Всего часов	102	24	24	30	24

Конструирование программного материала по физической культуре для обучающихся 10-11 классов

1 четверть

24 урока

Лёгкая атлетика
с 1 по 10 урок

Русская лапта
(вариативная часть)
с 11 по 15 урок

Волейбол
с 16 по 24 урок

2 четверть

24 урока

Гимнастика с элементами акробатики
с 25 по 42 урок

Единоборство
С 43 по 48 урок

3 четверть

30 уроков

Лыжная подготовка
с 49 по 66 урок

Волейбол
с 67 по 78 урок

4 четверть

24 урока

Волейбол
79 урок

Русская лапта
(вариативная часть)
с 80 по 89 урок
с 103 по 105 урок

Легкая атлетика
с 90 по 102 урок

10-11 КЛАСС (1 четверть)

№ уро ка	Дата прове дения	Содержание Занятий	Часы про хо жде ни я матер иала	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
Лёгкая атлетика (10 часов)						
1		Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег. Эстафеты и народная игра.	1	На овладение спринтерского бега Салки маршем Встречная эстафета с бегом. Русская лапта	Повторить правила техники безопасности.	
2		Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 60м. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Разучить комплекс №1	
3		Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения челночного бега 3x10м. Эстафеты и народная игра.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков Линейные эстафеты до 50 м. Русская лапта	Составить комплекс УГГ	
4		Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты	1	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения для мышц спины	
5		Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.	1	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц живота	

6		Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал.	1	Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком» Русская лапта, футбол	Комплекс УГГ №1. Повторить правила игры в футбол	
7		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. Тестирование техники бмин. бега.	1	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты	Упражнения для мышц ног	
8		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге Встречные эстафеты	Упражнения для мышц рук	
9		Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы.	1	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Комплекс УГГ №1	
10		Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания мяча. Подвижные и спортивные игры.	1	На овладение техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты Футбол	Упражнения для мышц спины	
Русская лапта (5 часов)						
11		Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках). Учёт техники бега 1500м., 2000м.	1	На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта	Повторить правила игры «Русская лапта»	
12		Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м.	1	Совершенствование физических качеств Вызов номеров Русская лапта	Комплекс УГГ №1	
13		Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков	1	На овладение техники стайерского бега Русская лапта	Упражнения для мышц ног	

		передачи мяча с места, в движении.				
14		«Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Развитие физических качеств Русская лапта	Упражнения для мышц рук	
15		Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания.	1	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
Волейбол (9 часов)						
16		Техника безопасности на занятиях по волейболу. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений.	1	На овладение техники передвижений «Не давай мяча водящему» Эстафеты с мячами	Повторить правила игры «Волейбол»	
17		Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование передачи мяча в парах, прием мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи мяча.	1	На овладение техники ведения и передачи мяча «Передал, садись» со сменой водящего Эстафеты с ведением мяча	Значение и история развития волейбола	
18		Урок – игра. Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета.	Комплекс УГГ №1	
19		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники передачи мяча сверху в парах. Совершенствование нижней боковой подачи мяча. Закрепление нападающего удара.	1	Эстафеты с ведением и передачей мяча	Упражнения для мышц спины	

20		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Основы знаний по волейболу. Учет техники подачи мяча. Совершенствование нападающего удара.	1	На владение техникой ловли и передач мяча; техникой ведения и бросков мяча. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Упражнения для мышц живота	
21		Урок – игра. Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	На овладение организаторскими умениями Совершенствование двигательных умений и качеств Эстафеты. Волейбол.	Комплекс УГГ №1	
22		ОРУ в движении. Совершенствование нападающего удара.	1	Эстафеты с ведением и передачей мяча	Упражнения для мышц спины	
23		ОРУ в движении. Совершенствование нижней боковой подачи мяча.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета.	Комплекс УГГ №1	
24		Урок – игра. Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	На овладение организаторскими умениями Совершенствование двигательных умений и качеств Эстафеты. Волейбол.	Комплекс УГГ №1	

2 четверть

№ урока	Дата проведения	Содержание занятий		Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
Гимнастика (18 часов)						
25		Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Обучение технике висов и упоров: (м) – подъем переворотом в упор махом силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1	На освоение и совершенствование висов и упоров На освоение строевых упражнений Эстафеты на преодоление препятствий	Повторить правила техники безопасности	

		Эстафета с преодолением препятствий.				
26		Основы знаний: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях. ОРУ на развитие гибкости с партнёром.	1	На совершенствование висов и упоров На развитие силы и силовой выносливости «Сильные и ловкие»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
27		Урок – тестирование. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. (дев).	1	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств «Соблюдай равновесие», «Чехарда»; гимнастический марафон.	Комплекс УГГ №2	
28		ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Учет техники выполнения комбинации на брусьях. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – стойка на голове и руках; (д) – равновесие на одной; выпад вперед;.	1	На овладение акробатических элементов. «Крабики» - салки «Чехарда»	Упражнения для мышц ног	
29		Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	1	На овладение акробатических элементов. Эстафеты элементами акробатики.	Упражнения для мышц живота	
30		Урок – тестирование. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование техники наклона вперёд, из положения, сидя на полу.	1	Развитие физических качеств. Эстафеты с предметами и элементами акробатики.	Комплекс УГГ №2	

31	Строевые упражнения. Совершенствование ОРУ в движении и комплекса упражнений УГГ. Совершенствование техники акробатических упражнений. (м) – стойка на голове и руках; длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	1	На освоение акробатических упражнений Эстафеты.	Упражнения для мышц спины	
32	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях: (м) – равновесие на одной; стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад, кувырок назад в стойку ноги врозь. 2 длинных кувырка, прыжок прогнувшись. (д) – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Прыжки через скакалку.	1	На освоение акробатических упражнений Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья. «Борьба на бревне»	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
33	Урок–соревнование. Соревнования с элементами гимнастики. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Развитие физических качеств. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс УГГ №2	
34	Строевые упражнения Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорных прыжков: (д) – прыжок боком (конь в ширину высота 110см). (м) – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)	1	На освоение опорных прыжков На развитие координационных способностей «Конь-козел»	Упражнения для мышц ног	
35	Основы знаний: История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Учет техники акробатических комбинаций из освоенных элементов. Закрепление техники опорного прыжка.	1	На освоение опорных прыжков Эстафеты со скакалкой и обручем.	Упражнения для мышц живота	

36		Урок–тестирование. Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс УГГ №2	
37		Совершенствование техники опорных прыжков. Обучение технике лазания по канату; (м) - Лазание по канату в два приема.	1	На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	
38		Учет техники опорного прыжка Совершенствование техники лазания по канату; комбинаций в упражнениях на бревне.	1	На развитие координационных и скоростно-силовых способностей Эстафета «Построй мост»	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
39		Урок- соревнование на гимнастических снарядах.	1		Упражнения на гибкость.	
40		Совершенствование техники лазания по канату; упражнений в равновесии на бревне; (м) - Лазание по канату в два приема.	1	На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	
41		Учет техники лазания по канату	1	На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	
42		Урок- соревнование на гимнастических снарядах.	1		Упражнения на гибкость.	

Единоборства (6 часов)

43		Техника безопасности на уроках по единоборству. Обучение приемам страховки. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов.	1	На овладение техникой приемами На развитие координационных и силовых способностей и силовой выносливости «Борьба ногами в стойке»	Повторить правила техники безопасности	
44		Силовые упражнения и единоборства в парах. Закрепление приемов страховки. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.	1	На овладение техникой приемов, «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах».	Упражнения для мышц живота	
45		<i>Урок-игра.</i> Игры: «Борьба за туловище», «Кто самый ловкий», «Борьба за ленточку», «Перетягивание в парах»	1	Игры. На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей, силовой выносливости	Упражнения для мышц ног.	
46		Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники стоек и передвижений в стойке. Совершенствование приемов страховки. Закрепление приемов борьбы за выгодное положение.	1	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Борьба за выгодное положение»	Упражнения для мышц спины	
47		Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов. Совершенствование приемов борьбы за выгодное положение.	1	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Регби на коленях»	Упражнения для мышц ног	
48		Урок-игра. Игры на отработку приемов: «Борьба за выгодное положение», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях»	1	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей	Комплекс УТГ	

3 четверть

№ уро ка	Дата проведе ния	Содержание Занятий		Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
Лыжная подготовка (18 часов)						

49		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. «Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице». Повторение ранее изученных приемов ходов. Подвижные игры и эстафеты.	1	На освоение техники лыжных ходов. «По местам», «Кто быстрее». Эстафета на лыжах	Повторить правила безопасности	
50		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На освоение техники лыжных ходов. Игра в снежки на лыжах. «По местам», «Кто быстрее».	Упражнения для мышц живота	
51		Урок – игра. Игровые задания, игры и эстафеты.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. «Кто дальше проскользит» «Обгони и не задень», «Игра в снежки на лыжах»	Комплекс УГГ	
52		Разучивание техники попеременного четырехшажного хода. Повторение ранее изученных приёмов ходов. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц спины	
53		Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц плечевого пояса	
54		Урок-игра. Игровые задания, игры и эстафеты.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
55		Разучивание техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц ног	

56		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Закрепление техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц живота	
57		Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Учёт техники выполнения поднимания туловища из положения лежа.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков Кто быстрее. Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
58		Повторение техники конькового хода. Разучивание техники преодоления контруклона. Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц спины	
59		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Закрепление техники преодоления контр-уклона. Подвижные игры и эстафеты.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
60		Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – подтягивание.	1	Игровые задания Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комплекс УГГ	
61		Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Совершенствование техники преодоления контруклона. Игровые задания.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц ног	
62		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц живота	
63		Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – прыжки на скакалке.	1	Игровые задания. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комплекс УГГ	

64	Совершенствование техники преодоления контруклона. Учет техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц спины	
65	Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. Учет техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
66	Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.	1	Игровые задания Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УТГ	
Спортивные игры – волейбол (12 часов)					
67	Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	На знания о физической культуре На овладение техникой передвижений На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Повторить правила техники безопасности Повторить правила игры в волейбол	
68	Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Упражнения для мышц живота	
69	Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – челночный бег.	1	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств	Комплекс УТГ	
70	Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Игровые задания. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц спины	

71	Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
72	Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол.	Комплекс УГГ	
73	Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	На знания о физической культуре На овладение техникой передвижений На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Повторить правила техники безопасности Повторить правила игры в волейбол	
74	Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Упражнения для мышц живота	
75	Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – челночный бег.	1	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств	Комплекс УГГ	
76	Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Игровые задания. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц спины	
77	Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц плечевого пояса	

78		Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол.	Комплекс УГГ	
----	--	--	---	---	--------------	--

4 четверть

№ уро ка	Дата проведе ния	Содержание занятий		Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	Примечание
Волейбол (1 час)						
79		Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола	1	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол.	Составить комплекс утренней гимнастики	
Русская лапта (10 часов)						
80		Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках).	1	На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта	Повторить правила техники безопасности. Повторить правила игры «Русская лапта»	
81		Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	На овладение техники стайерского бега Русская лапта	Упражнения для мышц ног	
82		Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания.	1	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре	

83		«Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Развитие физических качеств Русская лапта	Упражнения для мышц живота	
84		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Подвижные и народные игры.	1	Развитие физических качеств «Передал, садись». Русская лапта	Упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгиванием .	
85		Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование – челночный бег	1	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
86		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой.	
87		Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре	
88		Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры. Тестирование – бег 30м.	1	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
89		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	

Лёгкая атлетика (13 часов)

90	Урок – тестирование. Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетикею Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры,	1	Игровые задания Линейные эстафеты Русская лапта	Повторить комплекс утренней гимнастики	
91	Специальные беговые упражнения. Закрепление техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой.	
92	Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты	1	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения для мышц живота.	
93	Урок – тестирование. Тестирование Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал.	1	Совершенствование физических качеств Русская лапта, футбол	Упражнения для мышц плечевого пояса	
94	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.	1	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
95	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Тестирование техники бмин. бега.	1	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты	Повторить комплекс утренней гимнастики	
96	Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы. Правила поведения во время купания	1	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Упражнения для мышц живота – подъём туловища	

97		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге Встречные эстафеты	Выполнение упражнений для мышц спины	
98		Правила поведения во время купания. Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания гранаты. Подвижные и спортивные игры.	1	На овладение техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты Футбол	Повторить комплекс утренней гимнастики	
99		Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Учет техники бега на 1500м., 200м.	1	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Индивидуальные задания на лето	
100		ОРУ в движении. Специальные упражнения легкоатлета. Ускорения 3 по 30 м. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Эстафеты с метанием и бегом.	Упражнения на гибкость.	
101		ОРУ. Бег с равномерной скоростью 1000 м. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Подвижные игры и эстафеты.	Поднимание ног до прямого угла.	
102		Урок-соревнование. Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м.	1			

Содержание программы учебного предмета

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

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 класс (юноши)
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин. Бег на 3000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м Метание гранаты 700 г(юноши),500 г.(девушки) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.

Программный материал по волейболу.

Основная направленность	10-11 класс (юноши)
--------------------------------	----------------------------

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитны	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 класс (юноши)
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.(девушки)
На совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.)(девушки) Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.(юноши)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.(девушки) Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90см.Стойка на руках с помощью. Переворот боком.(юноши).
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

программный материал по лыжной (кроссовой) подготовке

Основная направленность	10-11 класс (юноши)
На освоение техники бега на длинные дистанции	Челночный бег. Преодоление дистанции до 5 км. Длительный бег до 20 мин.
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по русской лапте.

Основная направленность	10-11 класс (юноши)
На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).
На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.

Формы и средства контроля

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов и учебных нормативов по физической подготовке, для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество учебных нормативов: 1ч.-10, 2ч.-7, 3ч.-6, 4ч.-10

Юноши

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м Бег 100м	5,0 с 14,3 с

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10раз, 215см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлечь учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Перечень учебно-методических средств обучения

В 11 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «**Физическая культура 11 классы**», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение».

Библиографический список литературы

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

5. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
6. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru/ :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация русской лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС (девушки)

№ уро ка	Дата проведения		Содержание Занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
	По плану	Факти чески				
			Лапта			
1			<i>Техника безопасности на уроках физической культуры и по русской лапте. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках).</i>	Лапта	Повторить правила игры лапты http://www.lapta.ru/	
2			Преодоление полосы препятствий. Повторение техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. <i>Основная цель УГГ</i>	На овладение техники стайерского бега лапта	Упражнения для мышц ног http://www.lapta.ru/ Учебник стр. 154	
3			Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – бег 3х10м. <i>Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</i>	Совершенствование физических качеств лапта	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
4			Преодоление полосы препятствий. Повторение техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Выполнение техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. <i>Основные приемы самоконтроля.</i>	Развитие физических качеств лапта	Упражнения для мышц рук http://www.lapta.ru/ Учебник стр. 26	
5			Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры. Тестирование техники выполнения наклона вперёд, из положения сидя. <i>Организация и проведение спортивно- массовых соревнований.</i>	На овладение организаторскими умениями лапта	Комплекс упражнений для развития скоростных способностей.	
			Лёгкая атлетика			

6		<i>Т/ безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Повторить технику выполнения низкого старта, обучение технике бега на 100м. Тестирование прыжка в длину с места.</i>	На овладение спринтерского бега Салки маршем Встречная эстафета с бегом. лапта	Повторить правила техники безопасности. Учебник стр.104	
7		Специальные беговые упражнения. Повторение техники спринтерского и эстафетного бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. <i>Основы истории возникновения и развития физической культуры.</i>	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Учебник стр.12, 114	
8		Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники выполнения низкого старта. Учёт бега на 100м. Повторение техники выполнения прыжка в длину с разбега, эстафетного бега. <i>Техника эстафетного бега.</i>	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения для мышц спины Учебник стр. 106	
9		Урок – тестирование. Тестирование бега на 1000м Эстафеты и народная игра. <i>Основы истории возникновения и развития отечественного спорта.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков лапта	Упражнения для мышц пресса Учебник стр.12	
10		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники эстафетного бега. Обучение технике выполнения метания гранаты. Подвижные игры. <i>Техника метания.</i>	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц живота Учебник стр. 47,111	
11		Специальные беговые упражнения. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. <i>Техника метания различных снарядов.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков Круговая эстафета	Упражнения для мышц рук Учебник с.112	
12		Урок – тестирование. Совершенствование двигательных умений и навыков. Тестирование – подъём туловища за 30с. Подвижные игры. <i>Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i>	Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком» Волейбол	Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. Учебник стр. 14	

13		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники эстафетного бега. Учёт техники метания гранаты. <i>Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</i>	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты	Упражнения для мышц ног. Учебник стр.10, 108	
14		Выполнение специальных беговых упражнений. Учёт бега на 2000м. <i>Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</i>	На овладение техники передачи мяча. «Картошка»	Упражнения для мышц рук Учебник стр.14, 111	
15		Урок – соревнование. Подвижные, спортивные и народные игры. Легкоатлетическая эстафета. <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i>	На развитие физических качеств Волейбол	Упр-ия для развития координационных способностей	
Волейбол					
16		<i>Техника безопасности на занятиях по волейболу.</i> Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений.	На овладение техники передвижений «Не давай мяча водящему» Эстафеты с мячами	Повторить правила техники безопасности Учебник стр.72	
17		Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование передачи мяча в парах, прием мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи мяча. <i>Терминология избранной спортивной игры.</i>	На овладение техники ведения и передачи мяча Эстафеты с ведением мяча	Повторить правила игры Волейбол Учебник стр.72-74	
18		Урок – тестирование. Тестирование – подтягивание на низкой перекладине. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <i>Правила и организация избранной игры.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета.	Упр-ия для развития скоростно –силовых качеств. Уч-к стр. 82	
19		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники передачи мяча сверху в парах. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара. <i>Основные формы и виды упражнений.</i>	Эстафеты с ведением и передачей мяча	Упражнения для мышц спины Учебник стр. 22, 74	

20		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. <i>Техники защитных действий.</i>	На владение техникой ловли и передач мяча. волейбол	Упражнения для мышц живота Учебник стр. 78	
21		Урок – игра. Комбинированная эстафета с мячом. Учебно-тренировочная игра. <i>Техника индивидуального блокирования.</i>	На овладение организаторскими умениями Волейбол.	Упр-ия для развития силовой и скоростной выносливости Учебник стр. 78-79	
22		ОРУ в движении. Совершенствование нападающего удара. Повторение техники защитных действий. <i>Техника группового блокирования.</i>	Эстафеты с ведением и передачей мяча	Упражнения для мышц спины	
23		ОРУ в движении. Совершенствование техники защитных действий, изученных элементов в учебно-тренировочной игре. <i>Тактические действия.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков. Волейбол	Упражнения для мышц спины Учебник с.80	
24		Урок – соревнование. Совершенствование техники защитных действий, изученных элементов в учебно-тренировочной игре. <i>Развитие физических качеств.</i>	На овладение организаторскими умениями Волейбол.	Упр-ия для развития скоростно –силовых качеств Учебник стр. 82	
Гимнастика					
25		<i>Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики.</i> Совершенствование строевых упражнений: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на развитие гибкости. Повторение техники акробатических упражнений: равновесие на одной; выпад вперед, кувырок вперед, назад.	На овладение акробатических элементов. «Крабики» - салки «Чехарда»	Повторить правила техники безопасности	
26		Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение технике акробатических упражнений: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку. <i>Терминология.</i>	На овладение акробатических элементов. Эстафеты элементами акробатики.	Упражнения для мышц живота Учебник стр.99	

27		<p>Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. <i>Основы истории возникновения олимпийского движения.</i></p>	<p>На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств «Соблюдай равновесие», «Чехарда»; гимнастический марафон.</p>	<p>Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Учебник стр.103</p>	
28		<p>Строевые упражнения. Совершенствование ОРУ в движении и комплекса упражнений УГГ. Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку. <i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</i></p>	<p>На освоение акробатических упражнений Эстафеты.</p>	<p>Упражнения для мышц спины Учебник стр. 26, 99-102</p>	
29		<p>УГГ на развитие гибкости. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях: равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Прыжки через скакалку. <i>Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.</i></p>	<p>На освоение акробатических упражнений Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья. «Борьба на бревне»</p>	<p>Упражнения для мышц плечевого пояса. Учебник стр. 26</p>	
30		<p>Урок – тестирование. Игровые задания. Тестирование техники наклона вперед, из положения, сидя на полу. Подвижные игры и эстафеты. <i>Страховка и помощь во время занятий.</i></p>	<p>Развитие физических качеств. Эстафеты с предметами и элементами акробатики.</p>	<p>Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах. Учебник стр. 103</p>	

31		УГГ на развитие гибкости. Учёт техники акробатической комбинации. Повторение техники висов и упоров на разновысоких брусьях. <i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</i>	На освоение и совершенствование висов и упоров Эстафеты на преодоление препятствий	Комплекс упражнений для развития гибкости	
32		Повторение строевых упражнений. ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Совершенствование техники висов и упоров в комбинации на разновысоких брусьях. <i>Физическая нагрузка.</i>	На совершенствование висов и упоров На развитие силы и силовой выносливости «Сильные и ловкие»	Упражнения для мышц плечевого пояса Учебник стр.50, 93	
33		Урок–тестирование. Игровые задания. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры и эстафеты. <i>Признаки утомления.</i>	Развитие физических качеств. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс упражнений для развития основных мышечных групп. Учебник стр.102	
34		ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Учет техники выполнения комбинации на брусьях. Повторение техники шагов на бревне. <i>Движение как биологическая потребность школьника.</i>	На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц ног. Учебник стр.31	
35		ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Совершенствование техники комбинации шагов на бревне. Повторение техники опорных прыжков. <i>Понятие телосложение.</i>	На освоение опорных прыжков Эстафеты со скакалкой и обручем.	Упражнения для мышц живота Учебник стр.37	
36		Урок–тестирование. Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке. Эстафеты. <i>Упражнения для развития телосложения.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс упражнений для развития групп мышц брюшного пресса. Учебник стр.38	

37		Строевые упражнения Обучение технике опорных прыжков: прыжок боком (конь в ширину высота 110см) и способом «перешагивания». Совершенствование техники комбинации шагов на бревне. <i>Техника опорного прыжка.</i>	На освоение опорных прыжков На развитие координационных способностей «Конь-козел»	Упражнения для мышц ног. Учебник стр.98-99	
38		Строевые упражнения, комплекс УГГ в парах. Закрепление техники опорного прыжка. Совершенствование техники комбинации шагов на бревне. Эстафеты. <i>Формы самостоятельных индивидуальных занятий.</i>	На освоение опорных прыжков Эстафеты со скакалкой и обручем.	Упражнения для мышц живота Учебник стр.28	
39		Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков. Полоса препятствий. <i>Функциональные пробы.</i>	На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Комплекс упражнений для развития основных мышечных групп Учебник с. 30	
40		Строевые упражнения, комплекс УГГ в парах. Учёт комбинации шагов на бревне. Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Эстафеты. <i>История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности.</i>	На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины Учебник стр.98-99	
41		Строевые упражнения. Учет техники опорного прыжка. Обучение комплексу упражнений с гимнастическими предметам. Подвижные игры и эстафеты. <i>Олимпийские игры в нашей стране.</i>	На развитие координационных и скоростно-силовых способностей Эстафета «Построй мост»	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
42		Урок - соревнование. Комбинации упражнений на гимнастических снарядах. <i>Методика судейства гимнастических упражнений.</i>	На овладение организаторскими умениями Упражнения на брусьях, бревне и в опорном прыжке.	Упражнения для мышц спины	

Аэробика

			Аэробика		
43		<i>Техника безопасности на уроках по аэробике. Чередование ходьбы и бега, ОРУ, разучивание техники элементов классической аэробики без смены лидирующей ноги.</i>	На развитие координационных способностей. Не урони палочку.	Презентацию по оздоровительным системам Учебник с. 171	
44		<i>Чередование ходьбы и бега, ОРУ, разучивание техники элементов классической аэробики со сменой лидирующей ноги и согласованным движением рук. Аэробика.</i>	На овладение техникой приемов, Высокие прыжки	Составить свой комплекс по аэробике Учебник с. 172	
45		Урок–тестирование. Совершенствование двигательных умений и навыков. Тестирование – подтягивание на перекладине. Эстафеты и игры со скакалкой, гимнастическими палками и обручами. <i>Виды аэробики.</i>	На развитие координационных способностей, ловкости Эстафеты и игры с прыжками	Упражнения для развития координации Учебник стр. 209	
46		<i>Чередование ходьбы и бега, ОРУ, закрепление техники элементов классической аэробики со сменой лидирующей ноги и согласованным движением рук. Музыкальный материал для занятий аэробикой.</i>	На овладение техникой упражнений в аэробике Не урони палочку	Упражнения для мышц спины Учебник с. 210	
47		<i>Чередование ходьбы и бега, ОРУ, совершенствование техники элементов классической аэробики со сменой лидирующей ноги и согласованным движением рук. Основные средства аэробики. Подвижные игры.</i>	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей	Упражнения для мышц ног Учебник с. 210	
48		Урок - конкурс. Совершенствование двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение своих комплексов аэробики. <i>Противопоказания к занятиям аэробикой.</i> Подвижные игры.	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей	Упражнения для развития координационных способностей	
49		<i>Совершенствование двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение своих комплексов аэробики. Комплекс упражнений для мышц рук. История ритмической гимнастики. Подвижные игры.</i>	На развитие координационных способностей	Упражнения для развития гибкости Учебник с. 171	

50		Совершенствование двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение своих комплексов аэробики. Комплекс упражнений для мышц пресса. <i>Правила проведения занятия. Подвижные игры.</i>	На развитие координационных способностей	Упражнения для развития гибкости для сдачи норм ГТО	
51		Урок – конкурс. Совершенствование двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение своих комплексов аэробики. <i>Правила судейства.</i>	На развитие координационных способностей	Упражнения для развития гибкости для сдачи норм ГТО	
		Лыжная подготовка			
52		<i>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.</i> Повторение ранее изученных приемов ходов. Подвижные игры и эстафеты.	На освоение техники лыжных ходов. «По местам», «Кто быстрее». Эстафета на лыжах	Повторить правила безопасности Учебник стр.116	
53		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Повторение техники конькового хода, переходов с одновременных ходов на переменные. Подвижные игры и эстафеты. <i>Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице.</i>	На освоение техники лыжных ходов. Игра в снежки на лыжах. «По местам», «Кто быстрее».	Упражнения для мышц живота Учебник стр.117	
54		Урок – игра. Игровые задания из освоенных элементов, игры и эстафеты. <i>Виды классических ходов.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков. «Игра в снежки на лыжах»	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Учебник стр. 126	
55		Разучивание техники прямого перехода, перехода с прокатом. Повторение ранее изученных приёмов ходов Подвижные игры и эстафеты. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i>	На совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц спины Учебник стр.117	
56		Повторение техники попеременных ходов. Выполнение техники конькового хода. Закрепление техники прямого перехода, перехода с прокатом. Подвижные игры и эстафеты. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i>	На совершенствование техники лыжных ходов. Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц плечевого пояса	

57		Урок-игра. Игровые задания, игры и эстафеты. <i>Виды лыжного спорта.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс упражнений для координационных способностей, быстроты, выносливости. Учебник стр. 127	
58		Разучивание техники перехода попеременных ходов на одновременный, переход с неоконченным толчком одной палкой. Совершенствование техники попеременного хода, прямого перехода, перехода с прокатом. <i>Виды лыжного спорта.</i> Подвижные игры и эстафеты.	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц ног. Учебник стр.117-120	
59		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Закрепление техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного хода. <i>Виды лыжного спорта.</i> Подвижные игры и эстафеты.	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц живота	
60		Урок–тестирование. Игровые задания. Тестирование техники выполнения поднимания туловища из положения лежа. Подвижные игры и эстафеты. <i>Виды лыжного спорта.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Учебник стр. 126	
61		Совершенствование техники конькового хода. Разучивание техники преодоления подъёмов и препятствий. Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. Подвижные игры. <i>Применение лыжных мазей.</i>	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц спины	
62		Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Ознакомление с техникой подъёмов. Закрепление техники преодоления подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты. <i>Оказание помощи при обморожениях.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц плечевого пояса. Учебник стр. 18	

63		Урок–тестирование. Совершенствование изученных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты.	Игровые задания Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для координационных способностей Учебник стр. 127	
64		Учёт техники торможения и поворотов «плугом». Совершенствование техники преодоления подъёмов. Эстафеты. <i>Оказание помощи при травмах.</i>	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц ног. Учебник стр. 18	
65		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Совершенствование техники ходов, учёт техники подъёмов. Эстафеты. <i>Распределение сил на дистанции.</i>	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц живота	
66		Урок – тестирование. Совершенствование изученных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – прыжки на скакалке. Подвижные игры и эстафеты. <i>Специально – подготовительные упражнения.</i>	Игровые задания. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебник стр. 127	
67		Повторение техники конькового хода. Учет техники попеременного хода. Подвижные игры и эстафеты. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i>	На совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц спины	
68		Закрепление с техникой преодоления препятствий Учет техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i>	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
69		Урок – соревнование. Преодоление дистанции 3 км. <i>Тактические действия по ходу преодоления дистанции.</i>	Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Упражнения для быстроты и выносливости. Учебник стр. 127	
Баскетбол					
70		<i>Инструктаж по правилам ТБ на уроках по баскетболу.</i> Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Стритбол.	На овладение техникой передвижений, техники приема и передач мяча «33»	Повторить правила техники безопасности Учебник стр. 72	

71		УГГ с предметами. Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу. Учебно – тренировочная игра. <i>Значение и история развития баскетбола.</i>	На освоение техники приема и передач мяча Баскетбол	Упражнения для мышц живота. Повторить правила игры в волейбол		
72		Урок – тестирование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	На овладение организаторскими умениями Баскетбол	Комплекс на развитие физических качеств. Учебник стр. 82		
72		УГГ с предметами. Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу. <i>Приемы определения самочувствия.</i> Учебно-тренировочная игра.	Игровые задания. На освоение техники броска по кольцу «Ловкая передача» баскетбол	Упражнения для мышц спины Учебник стр. 28		
74		УГГ с предметами. Учёт техники ведения мяча с броском по кольцу. <i>Приемы определения аппетита.</i> Учебно-тренировочная игра.	На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники броска по кольцу Баскетбол	Упражнения для мышц плечевого пояса		
		Волейбол				
75		Урок – тестирование. <i>Т/безопасности на уроках по волейболу.</i> Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебно-тренировочная игра.	На овладение организаторскими умениями Волейбол.	Комплекс на развитие физических качеств. Учебник стр. 82		
76		Закрепление техники приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование техники верхней прямой подачи в заданную часть площадки. <i>Вредные привычки.</i> Учебно-тренировочная игра.	На освоение техники приема и передач, подачи мяча «Пасовка волейболистов»	Упражнения для мышц ног Учебник стр. 43		
77		Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование техники защитных действий – повторение техники блокирования. Учебно-тренировочная игра. <i>Вредные привычки.</i>	На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Упражнения для мышц живота Учебник стр. 44		

78		Урок – тестирование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – наклон сидя на полу. Учебно-тренировочная игра. <i>Вредные привычки.</i>	На овладение организаторскими умениями	Комплекс на развитие физических качеств. Учебник стр. 45	
79		Закрепление техники блокирования – индивидуального и группового. Ознакомление с тактикой игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.</i> Учебно-тренировочная игра.	На освоение техники блокирования. Волейбол.	Упражнения для мышц спины Учебник стр. 40	
80		Совершенствование техники блокирования – индивидуального и группового. Закрепление тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.</i> Учебно-тренировочная игра.	На совершенствование тактических действий «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
81		Урок – игра. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Учебно-тренировочная игра. <i>Мышечная система человека.</i>	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол.	Комплекс на развитие физических качеств. Учебник стр. 186	
82		Совершенствование тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Расположение, основные функции мышц.</i> Учебно-тренировочная игра.	На совершенствование тактических действий Волейбол.	Повторить правила техники безопасности Учебник стр. 72	
83		Совершенствование техники блокирования – индивидуального и группового. Закрепление тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Упражнения для развития основных групп мышц.</i> Учебно-тренировочная игра.	На совершенствование тактических действий Волейбол.	Упражнения для мышц плечевого пояса	

84		Урок – соревнование. Первенство среди классов. Совершенствование двигательных умений и навыков. <i>Командные тактические действия.</i>	На совершенствование тактических действий Волейбол.	Комплекс на развитие физических качеств. Учебник с.80	
85		Совершенствование техники блокирования – индивидуального и группового. Закрепление тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Групповые тактические действия.</i> Учебно-тренировочная игра.	На совершенствование тактических действий Волейбол.	Упражнения для мышц спины	
86		Учёт техники блокирования – индивидуального и группового. Закрепление тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Индивидуальные тактические действия.</i> Учебно-тренировочная игра.	На совершенствование тактических действий Волейбол.	Упражнения для мышц ног	
Лёгкая атлетика					
87		Урок – соревнование. <i>Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.</i> Совершенствование двигательных умений и навыков.	Первенство среди 10 -11 классов. Волейбол	Комплекс на развитие физических качеств. Учебник с. 191	
88		Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Закрепление техники спринтерского бега с низкого старта. Повторение техники прыжка в высоту с разбега. <i>Виды прыжков.</i>	Игровые задания Линейные эстафеты	Повторить правила техники безопасности.	
89		Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторение техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники выполнения низкого старта. <i>Оздоровительные системы.</i>	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета	Упражнения для мышц живота.	
90		Урок – тестирование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – подъём туловища и наклона вперёд, сидя на полу. <i>Оздоровительные системы физических упражнений.</i>	Совершенствование физических качеств волейбол	Упражнения для мышц спины.	

91		Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Учёт техники прыжка в высоту с разбега. Повторение техники прыжка с места. <i>Правила поведения во время купания в открытых водоёмах.</i>	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Бегай и прыгай.	Упражнения для развития координационных способностей	
92		Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Учёт техники прыжка в длину с места. Повторение техники прыжка в длину с разбега. <i>Великие легкоатлеты.</i>	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек	
93		Урок – соревнование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Учёт бега на 100м. Тестирование – бег 3х10м.	Совершенствование физических качеств Личное первенство по бегу	Бег на скорость до 60м	
94		Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. <i>Виды прыжков, входящих в О.И.</i>	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Ускорения до 60-80м	
95		Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Учёт техники прыжка в длину с разбега, повторение техники метания гранаты. <i>Снаряды для метания.</i>	На совершенствование техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты	Упражнения для мышц ног	
96		Урок – тестирование. Совершенствование освоенных элементов, двигательных умений и навыков. Тестирование – бег 2000м.	Совершенствование физических качеств волейбол	Упражнения для мышц плечевого пояса	
97		Медленный бег. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Учёт техники метания гранаты. <i>Белгородские легкоатлеты.</i>	На совершенствование техники стайерского бега и метания Кто дальше бросит	Упражнения для развития координационных способностей	
Лапта					

98		<p><i>Техника безопасности во время проведения занятий по лапте.</i> Выполнение специальных беговых упражнений. Повторение техники ударов способом «сбоку», «сверху», техники приема мяча летящего «свечой», навыков передачи мяча с места, в движении. Учёт подтягивания на перекладине.</p>	<p>На овладение техники игры Встречные эстафеты лапта</p>	<p>Повторить правила техники безопасности. http://www.lapta.ru/</p>	
99		<p>Урок – соревнование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование техники выполнения подтягивания на низкой перекладине. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>На овладение организаторскими умениями лапта</p>	<p>Комплекс упражнений для развития скоростных способностей.</p>	
100		<p>Преодоление полосы препятствий. Повторение техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. <i>Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</i> Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Развитие физических качеств лапта</p>	<p>Упражнения для мышц живота http://www.lapta.ru/</p>	
101		<p>Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». <i>Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.</i> Игры</p>	<p>Развитие физических качеств «Передал, садись». лапта</p>	<p>Упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгиванием. http://www.lapta.ru/</p>	
102		<p>Урок – соревнование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями.</p>	<p>лапта</p>	<p>Развитие физ.качеств</p>	

