

Муниципальное образование Курьинский район Алтайского края  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Казанцевская средняя общеобразовательная школа»  
Курьинского района Алтайского края

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РАССМОТРЕНО<br>Школьным МО учителей<br>естественного-научного<br>цикла протокол № <u>5</u><br>от « <u>30</u> » <u>ав</u> 2016г. | СОГЛАСОВАНО<br>Заместитель<br>директора по УВР<br>Егоя С.Н. <br>« <u>30</u> » <u>ав</u> 2016г. | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор школы<br>Морозова Т.А.<br>Приказ № <u>9/Р</u><br>от « <u>30</u> » <u>ав</u> 2016 г.<br> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
10-11 классы  
2016 — 2017 учебный год**

**Составитель:** учитель физической культуры  
Шамов А.А.

Казанцево  
2016

### **Пояснительная записка.**

Данная рабочая учебная программа составлена на основе:

- - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения (2010г);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ, приказ №253 от 31.03.2014г.
- Учебного плана МКОУ « Казанцевская СОШ» на 2016-2017 учебный год, приказ №77 от 12.08.2016г.
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МКОУ « Казанцевская СОШ», приказ №37 от 07.04.2016г.
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ « Казанцевская СОШ»
- Обучение осуществляется в соответствии с годовым графиком, приказ № 76 от 12.08.2016г.

Согласно календарно – годового графика

- начало учебного года –1 сентября 2015г.;
- окончание учебного года – 31 мая 2016г.- 10 класс; 25 мая 2016г.- 11 класс;
- количество учебных недель в году – 35 в 10 классе
- количество учебных недель в году – 34 в 11 классе

#### **Каникулы:**

Осенние с 29 октября 2016г по 06 ноября 2016г ( 9 дней), начало 2 четверти 09 ноября 2016г.

Зимние с 29 декабря 2016г по 10 января 2017г ( 13 дней), начало 3 четверти 11 января 2017г.

Весенние с 25 марта 2017 по 01 апреля 2017г ( 8 дней), начало 4 четверти 02 апреля 2017г

#### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 3 учебных часа в неделю. Соответствует авторской программе: Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, Москва «Просвещение» 2011г, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич;

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

Данная рабочая учебная программа составлена на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, Москва «Просвещение» 2012г, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
- учебный план общеобразовательного учреждения утверждённый Приказом директора МКОУ «Казанцевская средняя общеобразовательная школа» «Об утверждении учебного плана».

**Используемый учебно-методический комплект:** Лях В.И. Учебник «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов, Москва «Просвещение» 2007 год.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку 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.

### **Место предмета в учебном плане:**

В рабочую программу внесены следующие изменения:

### **Изменения, вносимые в рабочую программу:**

рабочая программа составлена на основе Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы. Москва, Просвещение, 2012г. с изменением:

В 10 классе 15 часов из вариативной части распределены следующим образом: Легкая атлетика— 5 часов, Спортивные игры – 10 часов.

В 11 классе 15 часов из вариативной части распределены следующим образом: Легкая атлетика— 5 часов, Спортивные игры – 10 часов.

### **Планируемые результаты.**

#### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения                       | Юноши  | Девушки |
|------------------------|---------------------------------------------|--------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м                                    | 5,0 с  | 5,4 с   |
|                        | Бег 100 м                                   | 14,3 с | 17,5 с  |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | —       |

|                   |                                                     |             |             |
|-------------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                   | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | —           | 14 раз      |
|                   | Прыжок в длину с места, см                          | 215 см      | 170 см      |
| К<br>выносливости | Кроссовый бег на 3 км                               | 13 мин 50 с | —           |
|                   | Кроссовый бег на 2 км                               | —           | 10 мин 00 с |

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Нормы оценки знаний, умений, навыков учащихся:**  
**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет.**

| №<br>п/<br>п | физические<br>способности | Контрольн<br>ое<br>упражнени<br>е<br>(тест) | Возрас<br>т,<br>лет | Уровень     |           |            |             |           |             |
|--------------|---------------------------|---------------------------------------------|---------------------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|
|              |                           |                                             |                     | Юноши       |           |            | Девушки     |           |             |
|              |                           |                                             |                     | Низкий      | Средний   | Высокий    | Низкий      | Средний   | Высокий     |
| 1            | Скоростные                | Бег 30 м, с                                 | 16                  | 5,2 -и ниже | 5,1—4,8   | 4,4 и выше | 6,1 и ниже  | 5,95,3    | 4,8 и выше  |
|              |                           |                                             | 17                  | 5,1         | 5,0—4,7   | 4,3        | 6,1         | 5,9—5,3   | 4,8         |
| 2            | Координацион<br>ные       | Челночный<br>бег 3 х 10<br>м, с             | 16                  | 8,2 и ниже  | 8,0—7,7   | 7,3 и выше | 9,7 и ниже  | 9,3—8,7   | 8,4 и выше  |
|              |                           |                                             | 17                  | 8,1         | 7,9—7,5   | 7,2        | 9,6         | 9,3—8,7   | 8,4         |
| 3            | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в<br>длину с<br>места, см            | 16                  | 180 и ниже  | 195—210   | 230 и выше | 160 и ниже  | 170—190   | 210 и выше  |
|              |                           |                                             | 17                  | 190         | 205—220   | 240        | 160         | 170—190   | 210         |
| 4            | Выносливость              | 6-<br>минутный<br>бег, м                    | 16                  | 1300 и выше | 1050—1200 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1300—1400 | 1100 и ниже |
|              |                           |                                             | 17                  | 1300        | 1050—1200 | 900        | 1500        | 1300—1400 | 1100        |

|   |          |                                                                          |    |          |      |           |          |       |           |
|---|----------|--------------------------------------------------------------------------|----|----------|------|-----------|----------|-------|-----------|
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см                                      | 16 | 5 и ниже | 9—12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12—14 | 20 и выше |
|   |          |                                                                          | 17 | 5        | 9—12 | 15        | 7        | 12—14 | 20        |
| 6 | Силовые  | Подтягивание:<br><br>на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16 | 4 и ниже | 8—9  | 11 и выше |          |       |           |
|   |          |                                                                          | 17 | 5        | 9—10 | 12        |          |       |           |
|   |          | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)                 | 16 |          |      |           | 6 и ниже | 13—15 | 18 и выше |
|   |          |                                                                          | 17 |          |      |           | 6        | 13—15 | 18        |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Физическая культура 10-11 класс.

| № | Наименование раздела                | Количество часов на разделы и темы. |               |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------|
|   |                                     | 10 класс                            | 11 класс      |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока                    |               |
| 2 | Легкая атлетика                     | 26                                  | 26            |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                                  | 18            |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 18                                  | 18            |
| 5 | Спортивные игры                     | 31                                  | 31            |
| 6 | Элементы единоборств                | 9                                   | 9             |
|   | <b>Итого</b>                        | <b>102ч.</b>                        | <b>102 ч.</b> |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
Физическая культура 10 класс.

| №<br>п/п | Раздел, тема урока | Коли<br>честв<br>о | Домашнее<br>задание | Виды и формы<br>учебной деятельности | ИКТ | Дата по<br>плану | Дата<br>фактически |
|----------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------|-----|------------------|--------------------|
|----------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------|-----|------------------|--------------------|

|     |                                                                              |           |                                |                                        |  |       |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|----------------------------------------|--|-------|--|
|     |                                                                              | часов     |                                |                                        |  |       |  |
|     | <i>Лёгкая атлетика</i>                                                       | <b>24</b> |                                |                                        |  |       |  |
| 1   | Техника безопасности на уроках физкультуры. Вводный урок.                    | 1         | Правила Т.Б. стр. 104-105      | Урок усвоения нового материала         |  | 05.09 |  |
| 2   | Высокий и низкий старт до 40м.                                               | 1         | Стр. 105                       | Урок усвоения нового материала         |  | 06.09 |  |
| 3   | Стартовый разгон.                                                            | 1         | Стр.105, упражнения            | Урок усвоения нового материала         |  | 07.09 |  |
| 4   | Бег на результат на 100м.                                                    | 1         | Техника старта и ст-го разгона | Урок закрепления полученного материала |  | 12.09 |  |
| 5   | Эстафетный бег.                                                              | 1         | Стр. 105-107                   | Урок закрепления полученного материала |  | 13.09 |  |
| 6   | Бег в равномерном темпе от 20-25 минут.                                      | 1         | Стр. 107-108                   | Урок усвоения нового материала         |  | 14.09 |  |
| 7   | Бег на 3000 метров.                                                          | 1         | Стр.108                        | Урок проверки и оценки знаний          |  | 19.09 |  |
| 8   | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.                                        | 1         | Стр. 108-109 тех-ка прыж-а     | Урок повторения изученного материала   |  | 20.09 |  |
| 9   | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.                                        | 1         | Стр. 109-111                   | Урок проверки и оценки знаний          |  | 21.09 |  |
| 10  | Техника безопасности. Метание мяча с полного разбега в коридор 10м.          | 1         | Техника безопасности           | Урок усвоения нового материала         |  | 26.09 |  |
| 11  | Метание мяча на заданное расстояние.                                         | 1         | Техника метания мяча           | Урок закрепления материала             |  | 27.09 |  |
| 12  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 метров. | 1         | Стр. 111                       | Урок повторения изученного материала   |  | 28.09 |  |
| 13  | Метание гранаты с разных позиций с 12-15 шагов.                              | 1         | Стр. 112-113                   | Урок усвоения нового материала         |  | 03.10 |  |
| 14. | Метание гранаты по движущей цели с 10-12                                     | 1         | Стр. 113, упр.                 | Урок проверки и                        |  | 04.10 |  |

|     |                                                                                 |           |                                      |                                        |  |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------------------|--|-------|--|
|     | метров.                                                                         |           | совершен-ие                          | оценки знаний                          |  |       |  |
| 15. | Техника безопасности. Бросок набивного мяча двумя руками с различных положений. | 1         | Техника безопасности                 | Комбинированный урок                   |  | 05.10 |  |
| 16. | Бросок набивного мяча на дальность.                                             | 1         | Техника броска                       | Комбинированный урок                   |  | 10.10 |  |
| 17. | Длительный бег до 25 минут.                                                     | 1         | Стр. 113-114 развитие вын.           | Урок проверки и оценки знаний          |  | 11.10 |  |
| 18. | Бег с препятствиями.                                                            | 1         | Техника безопасности                 | Урок усвоения нового материала         |  | 12.10 |  |
| 19. | Бег с гандикапом, в парах.                                                      | 1         | Развитие быстроты                    | Урок усвоения нового материала         |  | 17.10 |  |
| 20. | Кросс.                                                                          | 1         | Упражнения для развития выносливости | Урок закрепления полученного материала |  | 18.10 |  |
| 21. | Прыжки и многоскоки.                                                            | 1         | Техника прыжков                      | Урок проверки и оценки знаний          |  | 19.10 |  |
| 22. | Метание в цель и на дальность разными снарядами.                                | 1         | Техника метания мяча                 | Урок закрепления материала             |  | 24.10 |  |
| 23. | Толкание ядра, набивных мячей.                                                  | 1         | Техника толкания ядра                | Урок усвоения нового материала         |  | 25.10 |  |
| 24. | Принятие контрольных нормативов                                                 | 1         |                                      | Урок проверки и оценки знаний          |  | 26.10 |  |
|     | <b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b>                                | <b>18</b> |                                      |                                        |  |       |  |
| 25. | Техника безопасности. Повороты кругом в движении.                               | 1         | Строевые упражнения                  | Урок усвоения нового материала         |  | 07.11 |  |
| 26. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.                             | 1         | Строевые упражнения                  | Урок усвоения нового материала         |  | 08.11 |  |
| 27. | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища.                | 1         | Упр. для развития силы               | Урок закрепление материала             |  | 09.11 |  |
| 28. | Упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями.                              | 1         | Упр. для развития силы               | Урок усвоения нового материала         |  | 14.11 |  |

|     |                                                       |          |              |                                |  |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------------------------|--|-------|--|
| 29. | Подъем в упор силой.                                  | 1        | Стр. 93-94   | Комбинированный урок.          |  | 15.11 |  |
| 30. | Висы.                                                 | 1        | Стр.94       | Урок проверки и оценки знаний  |  | 16.11 |  |
| 31. | Сгибание и разгибание рук в упоре.                    | 1        | Стр. 94-95   | Комбинированный урок.          |  | 21.11 |  |
| 32. | Стойка на плечах.                                     | 1        | Стр. 96      | Урок закрепления материала     |  | 22.11 |  |
| 33. | Виды подъемов.                                        | 1        | Стр. 94-95   | Урок проверки и оценки знаний  |  | 23.11 |  |
| 34. | Прыжки через коня.                                    | 1        | Стр. 98-99   | Урок усвоения нового материала |  | 28.11 |  |
| 35. | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. | 1        | Стр. 98-99   | Комбинированный урок.          |  | 29.11 |  |
| 36. | Стойка на руках, кувырок через стойку на руках.       | 1        | Стр. 99-100  | Урок проверки и оценки знаний  |  | 30.11 |  |
| 37. | Переворот боком, прыжки в глубину.                    | 1        | Стр.100-101  | Урок проверки и оценки знаний  |  | 05.12 |  |
| 38. | Упражнения на гимнастической скамейке.                | 1        | Стр. 102     | Урок закрепления материала     |  | 06.12 |  |
| 39. | Акробатические упражнения.                            | 1        | Стр.99-103   | Комбинированный урок           |  | 07.12 |  |
| 40. | Прыжки на скакалке.                                   | 1        | Стр. 103     | Комбинированный урок           |  | 12.12 |  |
| 41. | Ритмическая гимнастика.                               | 1        | Стр. 103     | Урок усвоения нового материала |  | 13.12 |  |
| 42. | Принятие контрольных нормативов                       | 1        |              | Урок проверки и оценки знаний  |  | 14.12 |  |
|     | <b>Элементы единоборств</b>                           | <b>9</b> |              |                                |  |       |  |
| 43. | Приемы самостраховки.                                 | 1        | Стр. 129-131 | Урок усвоения нового материала |  | 19.12 |  |
| 44. | Приемы борьбы лежа и стоя.                            | 1        | Стр. 131-132 | Урок усвоения нового           |  | 20.12 |  |

|     |                                                                         |           |                               |                                        |  |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|----------------------------------------|--|-------|--|
|     |                                                                         |           |                               | материала                              |  |       |  |
| 45. | Учебная схватка.                                                        | 1         | Стр. 139                      | Урок закрепления полученного материала |  | 21.12 |  |
| 46. | Подвижная игра «Сила и ловкость»                                        | 1         | Стр. 139-140                  | Урок закрепления полученного материала |  | 26.12 |  |
| 47. | Подвижная игра «Борьба всадников»                                       | 1         | Стр. 139-140                  | Урок проверки и оценки знаний          |  | 27.12 |  |
| 48. | Подвижная игра «Борьба двое против двоих»                               | 1         | Стр. 139, упражнения          | Урок закрепления материала             |  | 28.12 |  |
| 49. | Силовые упражнения и единоборства в парах.                              | 1         | Стр. 139, упражнения          | Урок усвоения нового материала         |  | 11.01 |  |
| 50. | Самоконтроль при занятиях единоборствами.                               | 1         | Техника безопасности          | Урок закрепления полученного материала |  | 16.01 |  |
| 51. | Принятие контрольных нормативов                                         | 1         |                               | Урок проверки и оценки знаний          |  | 17.01 |  |
|     | <b>Лыжная подготовка</b>                                                | <b>18</b> |                               |                                        |  |       |  |
| 52. | Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1         | Стр. 116-117                  | Урок усвоения нового материала         |  | 18.01 |  |
| 53. | Попеременный двухшажный ход.                                            | 1         | Техника хода                  | Урок усвоения нового материала         |  | 23.01 |  |
| 54. | Попеременный двухшажный ход.                                            | 1         | Совершенствовать технику хода | Урок закрепления полученного материала |  | 24.01 |  |
| 55. | Попеременный двухшажный ход.                                            | 1         | Совершенствовать технику      | Урок закрепления материала             |  | 25.01 |  |
| 56. | Попеременный двухшажный ход.                                            | 1         | Совершенствовать технику хода | Урок проверки и оценки знаний          |  |       |  |

|     |                                                        |   |                                      |                                              |  |       |  |
|-----|--------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|----------------------------------------------|--|-------|--|
| 57. | Попеременный двухшажный ход.                           | 1 | Совершенство<br>вать технику<br>хода | Урок закрепления<br>материала                |  | 01.02 |  |
| 58. | Попеременный двухшажный ход.                           | 1 | Совершенство<br>вать технику<br>хода | Урок усвоения нового<br>материала            |  | 02.02 |  |
| 59. | Преодоление подъемов и препятствий.                    | 1 | Стр. 121                             | Урок усвоения нового<br>материала            |  | 05.02 |  |
| 60. | Преодоление подъемов и препятствий.                    | 1 | Стр.121                              | Урок закрепления<br>полученного<br>материала |  | 08.02 |  |
| 61. | Преодоление подъемов и препятствий.                    | 1 | Стр. 122                             | Урок закрепления<br>полученного<br>материала |  | 09.02 |  |
| 62. | Преодоление подъемов и препятствий.                    | 1 | Стр. 122                             | Урок закрепления<br>полученного<br>материала |  | 12.02 |  |
| 63. | Преодоление подъемов и препятствий.                    | 1 | Стр.121-122                          | Урок закрепления<br>полученного<br>материала |  | 15.02 |  |
| 64. | Преодоление подъемов и препятствий.                    | 1 | Стр. 121-122                         | Урок проверки и<br>оценки знаний             |  | 16.02 |  |
| 65. | Прохождение дистанции 2 км с равномерной<br>скоростью. | 1 | Стр. 126-127                         | Урок проверки и<br>оценки знаний             |  | 19.02 |  |
| 66. | Прохождение дистанции 2 км с равномерной<br>скоростью. | 1 | Стр. 126-127                         | Урок усвоения нового<br>материала            |  | 22.02 |  |
| 67. | Прохождение дистанции 3-4 км.                          | 1 | Стр. 126-127                         | Урок закрепления<br>полученного<br>материала |  | 26.02 |  |
| 68. | Прохождение дистанции 5-6 км.                          | 1 | Стр. 126-127                         | Урок закрепления<br>полученного<br>материала |  | 29.02 |  |

|     |                                                                               |           |              |                                        |  |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|----------------------------------------|--|-------|--|
| 69. | Принятие контрольных нормативов                                               | 1         |              | Урок проверки и оценки знаний          |  | 01.03 |  |
|     | <b><i>Спортивные игры</i></b>                                                 | <b>31</b> |              |                                        |  |       |  |
| 70. | Вводный урок. Правила техники безопасности при игре в баскетбол.              | 1         | Стр.54       | Урок усвоения нового материала         |  | 04.03 |  |
| 71. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.                       | 1         | Стр. 55      | Урок закрепления полученного материала |  | 07.03 |  |
| 72. | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1         | Стр. 55-56   | Урок закрепления полученного материала |  | 11.03 |  |
| 73. | Действия против игрока без мяча и с мячом.                                    | 1         | Стр. 56-57   | Урок закрепления полученного материала |  | 14.03 |  |
| 74. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.       | 1         | Стр. 57-59   | Урок проверки и оценки знаний          |  | 15.03 |  |
| 75. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.                   | 1         | Стр. 60-61   | Урок закрепления полученного материала |  | 18.03 |  |
| 76. | Игра по упрощенным правилам баскетбола.                                       | 1         | Стр. 62      | Урок усвоения нового материала         |  | 21.03 |  |
| 77. | Игра по правилам.                                                             | 1         | Правила игры | Урок закрепления полученного материала |  | 22.03 |  |
| 78. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.                       | 1         | Стр. 57-60   | Урок закрепления материала             |  | 25.03 |  |
| 79. | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника.                    | 1         | Стр. 55-57   | Урок проверки и оценки знаний          |  | 04.04 |  |
| 80. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.                            | 1         | Стр. 56-57   | Урок усвоения нового материала         |  | 05.04 |  |
| 81. | Варианты бросков мяча без сопротивления                                       | 1         | Стр.57-60    | Урок закрепления                       |  | 08.04 |  |

|     |                                                                                                                        |   |                                    |                                        |  |       |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------------------|--|-------|--|
|     | защитника.                                                                                                             |   |                                    | материала                              |  |       |  |
| 82. | Действия против игрока без мяча и с мячом.                                                                             | 1 | Стр. 61-62                         | Урок закрепления материала             |  | 11.04 |  |
| 83. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                                | 1 | Стр. 61-62                         | Урок закрепления материала             |  | 12.04 |  |
| 84. | Тактические действия в нападении и защите.                                                                             | 1 | Стр. 61-62                         | Урок закрепления материала             |  | 15.04 |  |
| 85. | Игра по упрощенным правилам баскетбола.                                                                                | 1 | Правила игры                       | Урок закрепления материала             |  | 18.04 |  |
| 86. | Игра по упрощенным правилам баскетбола.                                                                                | 1 | Стр.55-62                          | Урок закрепления материала             |  | 19.04 |  |
| 87. | Игра по правилам.                                                                                                      | 1 | Стр.57-62                          | Урок проверки и оценки знаний          |  | 22.04 |  |
| 88. | Вводный урок. Правила техники безопасности при игре в гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Стр. 62-63<br>техника безопасности | Урок усвоения нового материала         |  | 25.04 |  |
| 89. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча.                                                                                   | 1 | Стр. 63-64                         | Урок закрепления материала             |  | 26.04 |  |
| 90. | Броски мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом.                                                                | 1 | Стр. 64-68                         | Урок закрепления полученного материала |  | 29.04 |  |
| 91. | Тактика игры.                                                                                                          | 1 | Стр. 68-70                         | Урок проверки и оценки знаний          |  | 02.05 |  |
| 92. | Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.                                                            |   | Стр. 70-71                         | Урок усвоения нового материала         |  | 03.05 |  |
| 93. | Вводный урок. Правила техники безопасности при игре в волейбол.                                                        | 1 | Стр. 72                            | Комбинированный урок                   |  | 06.05 |  |
| 94. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.                                                                | 1 | Стр. 72-73                         | Комбинированный урок                   |  | 09.05 |  |
| 95. | Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи и ударов мяча                                                  | 1 | Стр. 73-76                         | Комбинированный урок                   |  | 10.05 |  |

|      |                                                                                                               |            |                              |                                        |  |       |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|----------------------------------------|--|-------|--|
| 96.  | Блокирование нападающих ударов.                                                                               | 1          | Стр.76-80                    | Урок закрепления материала             |  | 13.05 |  |
| 97.  | Тактика игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.                                        | 1          | Стр. 80-82                   | Урок закрепления материала             |  | 16.05 |  |
| 98.  | Вводный урок. Правила техники безопасности при игре в футбол. Комбинации из освоенных элементов передвижений. | 1          | Стр.83, техника безопасности | Урок закрепления полученного материала |  | 17.05 |  |
| 99.  | Варианты ударов по мячу ногой и головой. Варианты остановок мяча и ведение мяча.                              | 1          | Стр. 83-87                   | Урок закрепления материала             |  | 20.05 |  |
| 100. | Действия против игрока. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.                          |            | Стр. 87-91                   | Урок проверки и оценки знаний          |  | 23.05 |  |
|      | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                        | <b>2</b>   |                              |                                        |  |       |  |
| 101. | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения                        | 1          | Стр. 104-107                 | Урок закрепления полученного материала |  | 24.05 |  |
| 102. | Принятие контрольных нормативов                                                                               | 1          |                              | Урок проверки и оценки знаний          |  | 27.05 |  |
|      | <b>Итого</b>                                                                                                  | <b>102</b> |                              |                                        |  |       |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура 11 класс.**

| № | Раздел, тема урока | Коли | Домашнее | Виды и формы | ИКТ | Дата по | Дата |
|---|--------------------|------|----------|--------------|-----|---------|------|
|---|--------------------|------|----------|--------------|-----|---------|------|

| п/п |                                                                              | честв<br>о<br>часов | задание                        | учебной деятельности                   |  | плану | фактически |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--|-------|------------|
|     | <b><i>Лёгкая атлетика</i></b>                                                | <b>24</b>           |                                |                                        |  |       |            |
| 1   | Техника безопасности на уроках физкультуры. Вводный урок.                    | 1                   | Правила Т.Б. стр. 104-105      | Урок усвоения нового материала         |  | 05.09 |            |
| 2   | Высокий и низкий старт до 40м.                                               | 1                   | Стр. 105                       | Урок усвоения нового материала         |  | 06.09 |            |
| 3   | Стартовый разгон.                                                            | 1                   | Стр.105, упражнения            | Урок усвоения нового материала         |  | 07.09 |            |
| 4   | Бег на результат на 100м.                                                    | 1                   | Техника старта и ст-го разгона | Урок закрепления полученного материала |  | 12.09 |            |
| 5   | Эстафетный бег.                                                              | 1                   | Стр. 105-107                   | Урок закрепления полученного материала |  | 13.09 |            |
| 6   | Бег в равномерном темпе от 20-25 минут.                                      | 1                   | Стр. 107-108                   | Урок усвоения нового материала         |  | 14.09 |            |
| 7   | Бег на 3000 метров.                                                          | 1                   | Стр.108                        | Урок проверки и оценки знаний          |  | 19.09 |            |
| 8   | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.                                        | 1                   | Стр. 108-109 тех-ка прыж-а     | Урок повторения изученного материала   |  | 20.09 |            |
| 9   | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.                                        | 1                   | Стр. 109-111                   | Урок проверки и оценки знаний          |  | 21.09 |            |
| 10  | Техника безопасности. Метание мяча с полного разбега в коридор 10м.          | 1                   | Техника безопасности           | Урок усвоения нового материала         |  | 26.09 |            |
| 11  | Метание мяча на заданное расстояние.                                         | 1                   | Техника метания мяча           | Урок закрепления материала             |  | 27.09 |            |
| 12  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 метров. | 1                   | Стр. 111                       | Урок повторения изученного материала   |  | 28.09 |            |
| 13  | Метание гранаты с разных позиций с 12-15                                     | 1                   | Стр. 112-113                   | Урок усвоения нового                   |  | 03.10 |            |

|     |                                                                                 |           |                                      |                                        |  |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------------------|--|-------|--|
|     | шагов.                                                                          |           |                                      | материала                              |  |       |  |
| 14. | Метание гранаты по движущей цели с 10-12 метров.                                | 1         | Стр. 113, упр. совершен-ие           | Урок проверки и оценки знаний          |  | 04.10 |  |
| 15. | Техника безопасности. Бросок набивного мяча двумя руками с различных положений. | 1         | Техника безопасности                 | Комбинированный урок                   |  | 05.10 |  |
| 16. | Бросок набивного мяча на дальность.                                             | 1         | Техника броска                       | Комбинированный урок                   |  | 10.10 |  |
| 17. | Длительный бег до 25 минут.                                                     | 1         | Стр. 113-114 развитие вын.           | Урок проверки и оценки знаний          |  | 11.10 |  |
| 18. | Бег с препятствиями.                                                            | 1         | Техника безопасности                 | Урок усвоения нового материала         |  | 12.10 |  |
| 19. | Бег с гандикапом, в парах.                                                      | 1         | Развитие быстроты                    | Урок усвоения нового материала         |  | 17.10 |  |
| 20. | Кросс.                                                                          | 1         | Упражнения для развития выносливости | Урок закрепления полученного материала |  | 18.10 |  |
| 21. | Прыжки и многоскоки.                                                            | 1         | Техника прыжков                      | Урок проверки и оценки знаний          |  | 19.10 |  |
| 22. | Метание в цель и на дальность разными снарядами.                                | 1         | Техника метания мяча                 | Урок закрепления материала             |  | 24.10 |  |
| 23. | Толкание ядра, набивных мячей.                                                  | 1         | Техника толкания ядра                | Урок усвоения нового материала         |  | 25.10 |  |
| 24. | Принятие контрольных нормативов                                                 | 1         |                                      | Урок проверки и оценки знаний          |  | 26.10 |  |
|     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                       | <b>18</b> |                                      |                                        |  |       |  |
| 25. | Техника безопасности. Повороты кругом в движении.                               | 1         | Строевые упражнения                  | Урок усвоения нового материала         |  | 07.11 |  |
| 26. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.                             | 1         | Строевые упражнения                  | Урок усвоения нового материала         |  | 08.11 |  |
| 27. | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища.                | 1         | Упр. для развития силы               | Урок закрепление материала             |  | 09.11 |  |
| 28. | Упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями.                              | 1         | Упр. для развития силы               | Урок усвоения нового материала         |  | 14.11 |  |

|     |                                                       |          |              |                                |  |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------------------------|--|-------|--|
| 29. | Подъем в упор силой.                                  | 1        | Стр. 93-94   | Комбинированный урок.          |  | 15.11 |  |
| 30. | Висы.                                                 | 1        | Стр.94       | Урок проверки и оценки знаний  |  | 16.11 |  |
| 31. | Сгибание и разгибание рук в упоре.                    | 1        | Стр. 94-95   | Комбинированный урок.          |  | 21.11 |  |
| 32. | Стойка на плечах.                                     | 1        | Стр. 96      | Урок закрепления материала     |  | 22.11 |  |
| 33. | Виды подъемов.                                        | 1        | Стр. 94-95   | Урок проверки и оценки знаний  |  | 23.11 |  |
| 34. | Прыжки через коня.                                    | 1        | Стр. 98-99   | Урок усвоения нового материала |  | 28.11 |  |
| 35. | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. | 1        | Стр. 98-99   | Комбинированный урок.          |  | 29.11 |  |
| 36. | Стойка на руках, кувырок через стойку на руках.       | 1        | Стр. 99-100  | Урок проверки и оценки знаний  |  | 30.11 |  |
| 37. | Переворот боком, прыжки в глубину.                    | 1        | Стр.100-101  | Урок проверки и оценки знаний  |  | 05.12 |  |
| 38. | Упражнения на гимнастической скамейке.                | 1        | Стр. 102     | Урок закрепления материала     |  | 06.12 |  |
| 39. | Акробатические упражнения.                            | 1        | Стр.99-103   | Комбинированный урок           |  | 07.12 |  |
| 40. | Прыжки на скакалке.                                   | 1        | Стр. 103     | Комбинированный урок           |  | 12.12 |  |
| 41. | Ритмическая гимнастика.                               | 1        | Стр. 103     | Урок усвоения нового материала |  | 13.12 |  |
| 42. | Принятие контрольных нормативов                       | 1        |              | Урок проверки и оценки знаний  |  | 14.12 |  |
|     | <b>Элементы единоборств</b>                           | <b>9</b> |              |                                |  |       |  |
| 43. | Приемы самостраховки.                                 | 1        | Стр. 129-131 | Урок усвоения нового материала |  | 19.12 |  |
| 44. | Приемы борьбы лежа и стоя.                            | 1        | Стр. 131-132 | Урок усвоения нового материала |  | 20.12 |  |

|     |                                                                         |           |                               |                                        |  |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|----------------------------------------|--|-------|--|
| 45. | Учебная схватка.                                                        | 1         | Стр. 139                      | Урок закрепления полученного материала |  | 21.12 |  |
| 46. | Подвижная игра «Сила и ловкость»                                        | 1         | Стр. 139-140                  | Урок закрепления полученного материала |  | 26.12 |  |
| 47. | Подвижная игра «Борьба всадников»                                       | 1         | Стр. 139-140                  | Урок проверки и оценки знаний          |  | 27.12 |  |
| 48. | Подвижная игра «Борьба двое против двоих»                               | 1         | Стр. 139, упражнения          | Урок проверки и оценки знаний          |  | 28.12 |  |
| 49. | Силовые упражнения и единоборства в парах.                              | 1         | Стр. 139, упражнения          | Урок усвоения нового материала         |  | 11.01 |  |
| 50. | Самоконтроль при занятиях единоборствами.                               | 1         | Техника безопасности          | Урок закрепления материала             |  | 16.01 |  |
| 51. | Принятие контрольных нормативов                                         | 1         |                               | Урок проверки и оценки знаний          |  | 17.01 |  |
|     | <b>Лыжная подготовка</b>                                                | <b>18</b> |                               |                                        |  |       |  |
| 52. | Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1         | Стр. 116-117                  | Урок усвоения нового материала         |  | 18.01 |  |
| 53. | Попеременный двухшажный ход.                                            | 1         | Техника хода                  | Урок усвоения нового материала         |  | 23.01 |  |
| 54. | Попеременный двухшажный ход.                                            | 1         | Совершенствовать технику хода | Урок закрепления полученного материала |  | 24.01 |  |
| 55. | Попеременный двухшажный ход.                                            | 1         | Совершенствовать технику      | Урок закрепления материала             |  | 25.01 |  |
| 56. | Попеременный двухшажный ход.                                            | 1         | Совершенствовать технику хода | Урок проверки и оценки знаний          |  |       |  |
| 57. | Попеременный двухшажный ход.                                            | 1         | Совершенствовать технику хода | Урок закрепления материала             |  | 01.02 |  |

|     |                                                                     |           |                                      |                                          |  |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|------------------------------------------|--|-------|--|
| 58. | Попеременный двухшажный ход.                                        | 1         | Совершенство<br>вать технику<br>хода | Урок усвоения нового<br>материала        |  | 02.02 |  |
| 59. | Преодоление подъемов и препятствий.                                 | 1         | Стр. 121                             | Урок усвоения нового<br>материала        |  | 05.02 |  |
| 60. | Преодоление подъемов и препятствий.                                 | 1         | Стр.121                              | Урок закрепления<br>полученного атериала |  | 08.02 |  |
| 61. | Преодоление подъемов и препятствий.                                 | 1         | Стр. 122                             | Урок закрепления<br>материала            |  | 09.02 |  |
| 62. | Преодоление подъемов и препятствий.                                 | 1         | Стр. 122                             | Урок закрепления<br>материала            |  | 12.02 |  |
| 63. | Преодоление подъемов и препятствий.                                 | 1         | Стр.121-122                          | Урок закрепления<br>материала            |  | 15.02 |  |
| 64. | Преодоление подъемов и препятствий.                                 | 1         | Стр. 121-122                         | Урок проверки и<br>оценки знаний         |  | 16.02 |  |
| 65. | Прохождение дистанции 2 км с равномерной<br>скоростью.              | 1         | Стр. 126-127                         | Урок проверки и<br>оценки знаний         |  | 19.02 |  |
| 66. | Прохождение дистанции 2 км с равномерной<br>скоростью.              | 1         | Стр. 126-127                         | Урок усвоения нового<br>материала        |  | 22.02 |  |
| 67. | Прохождение дистанции 3-4 км.                                       | 1         | Стр. 126-127                         | Урок закрепления<br>материала            |  | 26.02 |  |
| 68. | Прохождение дистанции 5-6 км.                                       | 1         | Стр. 126-127                         | Урок закрепления<br>материала            |  | 29.02 |  |
| 69. | Принятие контрольных нормативов                                     | 1         |                                      | Урок проверки и<br>оценки знаний         |  | 01.03 |  |
|     | <b>Спортивные игры</b>                                              | <b>31</b> |                                      |                                          |  |       |  |
| 70. | Вводный урок. Правила техники<br>безопасности при игре в баскетбол. | 1         | Стр.54                               | Урок усвоения нового<br>материала        |  | 04.03 |  |
| 71. | Комбинации из освоенных элементов                                   | 1         | Стр. 55                              | Урок закрепления                         |  | 07.03 |  |

|     |                                                                               |   |              |                                        |  |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------------|--|-------|--|
|     | техники передвижений.                                                         |   |              | полученного материала                  |  |       |  |
| 72. | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Стр. 55-56   | Урок закрепления полученного материала |  | 11.03 |  |
| 73. | Действия против игрока без мяча и с мячом.                                    | 1 | Стр. 56-57   | Урок закрепления полученного материала |  | 14.03 |  |
| 74. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.       | 1 | Стр. 57-59   | Урок проверки и оценки знаний          |  | 15.03 |  |
| 75. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.                   | 1 | Стр. 60-61   | Урок закрепления полученного материала |  | 18.03 |  |
| 76. | Игра по упрощенным правилам баскетбола.                                       | 1 | Стр. 62      | Урок усвоения нового материала         |  | 21.03 |  |
| 77. | Игра по правилам.                                                             | 1 | Правила игры | Урок закрепления полученного материала |  | 22.03 |  |
| 78. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.                       | 1 | Стр. 57-60   | Урок закрепления материала             |  | 25.03 |  |
| 79. | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника.                    | 1 | Стр. 55-57   | Урок проверки и оценки знаний          |  | 04.04 |  |
| 80. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.                            | 1 | Стр. 56-57   | Урок усвоения нового материала         |  | 05.04 |  |
| 81. | Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.                            | 1 | Стр. 57-60   | Урок закрепления полученного материала |  | 08.04 |  |
| 82. | Действия против игрока без мяча и с мячом.                                    | 1 | Стр. 61-62   | Урок закрепления полученного материала |  | 11.04 |  |
| 83. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.       | 1 | Стр. 61-62   | Урок закрепления полученного материала |  | 12.04 |  |

|     |                                                                                                                        |   |                                    |                                        |  |       |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------------------|--|-------|--|
| 84. | Тактические действия в нападении и защите.                                                                             | 1 | Стр. 61-62                         | Урок закрепления полученного материала |  | 15.04 |  |
| 85. | Игра по упрощенным правилам баскетбола.                                                                                | 1 | Правила игры                       | Урок закрепления материала             |  | 18.04 |  |
| 86. | Игра по упрощенным правилам баскетбола.                                                                                | 1 | Стр.55-62                          | Урок закрепления материала             |  | 19.04 |  |
| 87. | Игра по правилам.                                                                                                      | 1 | Стр.57-62                          | Урок проверки и оценки знаний          |  | 22.04 |  |
| 88. | Вводный урок. Правила техники безопасности при игре в гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Стр. 62-63<br>техника безопасности | Урок усвоения нового материала         |  | 25.04 |  |
| 89. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча.                                                                                   | 1 | Стр. 63-64                         | Урок закрепления полученного материала |  | 26.04 |  |
| 90. | Броски мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом.                                                                | 1 | Стр. 64-68                         | Урок закрепления полученного материала |  | 29.04 |  |
| 91. | Тактика игры.                                                                                                          | 1 | Стр. 68-70                         | Урок проверки и оценки знаний          |  | 02.05 |  |
| 92. | Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.                                                            |   | Стр. 70-71                         | Урок усвоения нового материала         |  | 03.05 |  |
| 93. | Вводный урок. Правила техники безопасности при игре в волейбол.                                                        | 1 | Стр. 72                            | Комбинированный урок                   |  | 06.05 |  |
| 94. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.                                                                | 1 | Стр. 72-73                         | Комбинированный урок                   |  | 09.05 |  |
| 95. | Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи и ударов мяча                                                  | 1 | Стр. 73-76                         | Комбинированный урок                   |  | 10.05 |  |
| 96. | Блокирование нападающих ударов.                                                                                        | 1 | Стр.76-80                          | Урок закрепления материала             |  | 13.05 |  |
| 97. | Тактика игры. Игра по упрощенным                                                                                       | 1 | Стр. 80-82                         | Урок закрепления                       |  | 16.05 |  |

|      |                                                                                                                       |            |                              |                                        |  |       |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|----------------------------------------|--|-------|--|
|      | правилам волейбола. Игра по правилам.                                                                                 |            |                              | материала                              |  |       |  |
| 98.  | Вводный урок. Правила техники безопасности при игре в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1          | Стр.83, техника безопасности | Урок закрепления полученного материала |  | 17.05 |  |
| 99.  | Варианты ударов по мячу ногой и головой. Варианты остановок мяча и ведение мяча.                                      | 1          | Стр. 83-87                   | Урок закрепления материала             |  | 20.05 |  |
| 100. | Действия против игрока. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.                                  |            | Стр. 87-91                   | Урок проверки и оценки знаний          |  | 23.05 |  |
|      | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                | <b>2</b>   |                              |                                        |  |       |  |
| 101. | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения                                | 1          | Стр. 104-107                 | Урок закрепления полученного материала |  | 24.05 |  |
| 102. | Принятие контрольных нормативов                                                                                       | 1          |                              | Урок проверки и оценки знаний          |  | 27.05 |  |
|      | <b>Итого</b>                                                                                                          | <b>102</b> |                              |                                        |  |       |  |

## **Информационный ресурс:**

### **Нормативно – правовое обеспечение образовательного процесса:**

\* Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (см.: Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.»)

### **Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса:**

1. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 10-11 классы // М.2003 год;
2. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год;
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич //Физическая культура. Учебник. 10-11 классы//М.2007 год;
4. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
5. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // «Просвещение» 2011год;
6. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
7. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;

### **. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:**

#### Гимнастика

Стенка гимнастическая, козел гимнастический, комплект навесного оборудования, перекладина гимнастическая, контейнер с набором гантелей, маты гимнастические, мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, мяч малый (мягкий), палка гимнастическая.

#### Легкая атлетика

Флажки разметочные на опоре, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная (10м; 50м), номера нагрудные, гранаты, мячи малые (150 грамм), диск для метания, ядро.

#### Спортивные игры

Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола, мячи футбольные, насос для накачивания мячей, набор «Дартс», теннисный стол, теннисная сетка, теннисные ракетки.

#### Туризм

Палатки туристские (двух местные), комплект туристский бивуачный.

#### Лыжная подготовка

Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки

