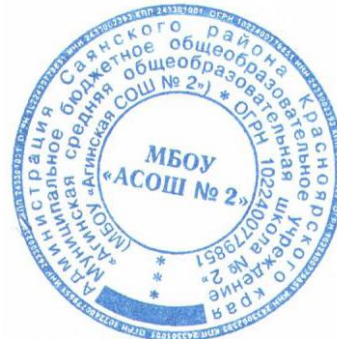


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Агинская средняя общеобразовательная школа №2»

Рекомендована  
к утверждению:  
заседание ЦМО  
Протокол № 1  
от 31.08.2016 г



Утверждена  
Приказ № 124-Д  
от 31.08.2016 г

*Бусыгин*

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Учитель: Тихонов А. Н.,  
Бусыгин Ю. И.

2016– 2017 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая образовательная программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А. Зданевич.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На основании приказа Министерства образования РФ от 30.08.2010 г. № 889 о введении 3 ч физической культуры рабочая образовательная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа годовых.

### **Цели:**

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

### **Задачи физического воспитания учащихся:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- Развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать:**

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**Учебник:**

- Физическая культура, В.И. Лях, 10-11 класс, Москва, Просвещение, 2012г. Физическая культура, В.И. Лях, 10-11 класс, Москва, Просвещение, 2012г.

**Реализация образовательной программы по физической культуре**

класс	Примерная образовательная программа	Авторская программа	Учебный план	примечание
10	2/68	3/102	3/102	В соответствии с

				годовым календарным графиком – 102 часа; приказ Министерства образования РФ от 30.08.2010 г. № 889 о введении 3 ч физической культуры
11	2/68	3/102	3/103	В соответствии с годовым календарным графиком – 102 часа; приказ Министерства образования РФ от 30.08.2010 г. № 889 о введении 3 ч физической культуры

Примерное распределение учебных часов по темам определено годовым перспективно – тематическим планированием изучения материала.

Перспективное планирование по физической культуре 10кл.

Количество часов по программе -102 часа, по учебному графику-104 ч.

тема	Кол-во часов
1 четверть 25 часов	
Легкая атлетика	15
гимнастика	10
2 четверть 22 часа	
Гимнастика	8
Баскетбол	14
3 четверть 31 часа	
лыжи	18
волейбол	13
4 четверть 25 часа	
Волейбол	19
Легкая атлетика	6

Перспективное планирование по физической культуре 11 кл.

Количество часов по программе -102 часа, по учебному графику-102 ч.

тема	Кол-во часов
1 четверть 26 часов	
Легкая атлетика	16
гимнастика	10
2 четверть 22 часа	
Гимнастика	8
Баскетбол	14
3 четверть 31 часа	
лыжи	17
волейбол	14
4 четверть 23 часа	
Волейбол	18
Легкая атлетика	5

# Календарно – тематическое планирование по физической культуре

## 1 четверть, 10 класс (26 час)

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
					план	факт
1	Правила Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Олимпийское движение	Знать требования инструкций	1.09	
2	Высокий и низкий старт	1	Техника высокого и низкого старта	Знать технику выполнения высокого и низкого старта	6.09	
3	Стартовый разгон до 30 м.	1	Техника стартового разгона. Специальные упражнения.	Знать технику выполнения стартового разгона. Уметь выполнять упражнения	7.09	
4	Бег 100 м	1	Беговые упражнения.	Уметь выполнять технику бегового шага	8.09	
5	Эстафетный бег 4*200	1	Беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.	Уметь правильно выполнять эстафетную палочку. Знать технику выполнения эстафетного бега	13.09	
6	Бег в равномерном и переменном темпе в течении 10 мин	1	Беговые упражнения. Равномерный и переменный бег.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	14.09	
7	Бег на 2 000 м	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения, контролировать физическую нагрузку	15.09	
8	Бег на 3000 м без учета времени	1				
9	Прыжок в длину с разбега	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Специальные упражнения	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега	20.09	
10	Разбег при прыжке в высоту	1	Техника безопасности при прыжках в высоту. Поводящие упражнения для правильного	Демонстрация прыжка в высоту способом перешагивания. Уметь подбирать толчковую ногу., правильно отталкиваться и приземляться	21.09	

			разбега. Подбор толчковой ноги			
11	Толчок при прыжке в высоту	1	Стопорящий шаг. Специальные упражнения при отталкивании		22.09	
12	Переход планки при прыжке в высоту	1	Специальные упражнения. Техника выполнения. Переход планки при прыжке в высоту		27.09	
13	Приземление при прыжке в высоту	1	Техника приземления. Разбор ошибок		28.09	
14	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»		29.09	
15	Метание мяча с места и с разбега	1	Техника метания мяча на дальность с места. Специальные упражнения	Знать и демонстрировать технику выполнения метания мяча	4.10	
Гимнастика 10 часов						
16	Т.Б. при занятиях гимнастикой	1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	Знать и соблюдать правила техники безопасности	5.10	
17	Прыжок через коня ноги врозь: разбег	1	Техника разбега, толчка, приземления при прыжке через коня	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Уметь демонстрировать опорный прыжок через коня ноги врозь	6.10	
18	Прыжок через коня ноги врозь: толчок	1			11.10	
19	Прыжок через коня ноги врозь: приземление	1			12.10	
20	Длинный кувырок через препятствие	1	Техника выполнения упражнения	Описывать технику упражнения, демонстрировать выполнение	13.10	
21	Кувырок назад через стойку на руках	1	Техника выполнения упражнения		18.10	
22	Переворот боком	1	Техника	Демонстрировать выполнения	19.10	



			выполнения переворота боком	упражнения		
23	Прыжок в глубину	1	Специальные упражнения. Прыжки через препятствия	Описывать технику упражнения, демонстрировать выполнение	20.10	
24	Акробатические упражнения	1	Техника выполнения упражнения	Описывать и выполнять акробатические упражнения. Применять упражнения для развития физических качеств	25.10	
25	Стойка на руках	1	Техника акробатических упражнений	Описывать технику упражнения, демонстрировать выполнение	26.10	
26	Подтягивание на перекладине	1	Техника выполнения подтягивания на гимнастической перекладине	Описывать технику выполнения подтягивания на гимнастической перекладине	27.10	

10 класс 2 четверть 22 часа

№	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
					план	факт
Гимнастика 8 часов						
1	ТБ на уроках гимнастики	1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	Знать и соблюдать правила техники безопасности	8.11	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях	Описывать и выполнять сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях Применять упражнения для развития физических качеств	9.11	
3	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	Техника выполнения стойки на плечах из седа ноги врозь	Описывать технику упражнений,	10.11	
4	Лазание по канату	1	Техника выполнения прыжка через коня боком	осваивать ее самостоятельно, демонстрировать	15.11	
5	Подтягивание на перекладине	1	Техника выполнения подтягивания	выполнение упражнений,	16.11	

			на перекладине	включать упражнения на гимнастической перекладине, лазание по канату, различные формы занятий физической культуры		
6	Комплекс упражнений на разновысотных брусьях	1	Техника выполнения комплекса упражнений на перекладине	Демонстрировать комплекс упражнений на разновысотных брусьях, применять для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, включать упражнения в различные формы занятий физической культурой	17.11	
7	Комплекс упражнений на перекладине	1	Техника выполнения упражнений на перекладине	Уметь выполнять комплекс упражнений на перекладине	22.11	
8	Акробатическое соединение из 5-7 элементов	1	Техника выполнения подъема переворотом силой	Описывать и выполнять акробатические упражнения. Применять упражнения для развития физических качеств	23.11	

Баскетбол 14 часов

9	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	Знать требования инструкций. Устный опрос	24.11	
10	Совершенствование техники передвижения	1	Совершенствование техники выполнения стойки и перемещения игрока	Уметь перемещаться в различных стойках игрока. Уметь демонстрировать технику ведения мяча в различных стойках, передачи мяча на месте и в движении, бросков мяча на месте, в движении, со средней, дальней дистанции, после ведения на два шага	29.11	
11	Совершенствование техники ловли мяча	1	Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках с сопротивлением защитника		30.11	
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	1	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте		1.12	
13	Совершенствование штрафного броска.	1	Совершенствование техники штрафного броска		6.12	
14	Бросок мяча в кольцо с дальней дистанции	1	Техника выполнения броска мяча в кольцо с дальней дистанции		7.12	
15	Бросок мяча в кольцо в движении	1	Техника выполнения броска мяча в кольцо в движении		8.12	
16	Бросок мяча в кольцо после ведения на два шага	1	Техника выполнения броска мяча в кольцо после ведения на два шага.		13.12	
17	Сочетание приемов передвижений и остановок	1	Техника выполнения сочетания приемов передвижений и остановок	Уметь демонстрировать приемы передвижений и остановок, передач, ведения, остановок, бросков, вырывания,	14.12	
18	Совершенствование техники защитных действий	1	Совершенствование техники выполнения защитных действий		15.12	

				выбивание, накрывание и перехвата мяча		
19	Совершенствование тактики игры	1	Техника выполнения командных, индивидуальных, групповых действий в защите и нападении в учебно- тренировочной игре баскетбол	Уметь описывать технику выполнения индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении в учебно- тренировочной игре баскетбол	20.12	
20	Индивидуально тактические действия игроков в нападении	1			21.12	
21	Групповые тактические действия игроков	1			22.12	
22	Учебно- тренировочная игра баскетбол	1			27.12	

### 10 класс 3 четверть 31 часа

№	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
					план	факт

Лыжная подготовка 18 часов						
1	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Знать и соблюдать правила техники безопасности	10.01	
2	Одновременно одношажный ход.	1	Техника выполнения одновременных, попеременных, четырёхшажных лыжных ходов.	Демонстрировать технику попеременных, одновременных и четырёхшажных ходов а также конькового хода	11.01	
3	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1			12.01	
4	Попеременно четырёхшажный ход	1			17.01	
5	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода.	1			18.01	
6	Коньковый ход	1	Техника выполнения	Демонстрировать технику перехода с одного хода на другой.	19.01	
7	Совершенствование коньковым ходом	1			24.01	

			конькового хода			
8	Подъем "Ёлочкой".	1	Техника различных способов подъемов и спусков с горы с торможением разными способами.	Описывать технику различных способов подъемов и спусков с горы с торможением разными способами.	25.01	
9	Подъем "лесенкой"	1			26.01	
10	Преодоление контруклонов.	1			31.01	
11	Спуск с горы с поворотом.	1			1.02	
12	Торможение "полуплугом".	1			2.02	
13	Торможение "плугом".	1			7.02	
14	Лыжная эстафета 500 м	1	Техника выполнения различными ходами	Демонстрировать технику различных ходов.	8.02	
15	Гонка на дистанции 3 км без учета времени	1			9.02	
16	Гонка на дистанцию 3 км.	1	Техника прохождения дистанции. Распределение сил на дистанции.	Демонстрировать технику прохождения дистанций.	14.02	
17	Гонка на дистанцию 5 км.	1			15.02	
18	Прохождение дистанции 10 км. без учета времени	1			16.02	

### Волейбол 13 часов

1	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Режим питания.	1	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Олимпийское движение	Знать требования инструкций. Устный опрос	21.02	
2	Стойки и перемещения игрока	1	Техника выполнения стойки и перемещения игрока	Уметь перемещаться в различных стойках игрока.	22.02	
3	Верхняя передача мяча.	1	Техника выполнения передач в парах и тройках.	Уметь демонстрировать технику выполнения передач в парах и тройках.	28.02	
4	Передачи мяча в парах.	1			1.03	
5	Прием мяча с низу в падении	1		Уметь описывать технику верхней	2.03	
6	Верхняя прямая подача.	1	Техника выполнения		7.03	

7	Верхняя прямая подача по зонам.	1	Верхней прямой подачи.	прямой подачи и приема мяча с подачи.	9.03	
8	Прием мяча с подачи.	1	Техника приема мяча с подач.	Уметь демонстрировать прием мяча с подачи	14.03	
9	Прямой нападающий удар.	1	Техника прямого нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику прямого нападающего удара и блокирования.	15.03	
10	Нападающий удар по зонам 1,6,5	1	Техника блокирования.		16.03	
11	Блокирование.	1			21.03	
12	Групповое блокирование	1			22.03	
13	Подбор мяча от сетки	1	Техника подбора мяча от сетки	Уметь демонстрировать технику подбора мяча от сетки	23.03	

## 10 класс 25 часа

### 4 четверть

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
					план	факт
Волейбол 19 часов						

1	Правила Т.Б. при занятиях волейболом.	1	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Олимпийское движение	Знать требования инструкций. Устный опрос	4.04	
2	Стойки и перемещения игрока	1	Техника выполнения стойки и перемещения игрока	Уметь перемещаться в различных стойках игрока.	5.04	
3	Верхняя передача мяча. а парах	1	Техника выполнения передач в парах и тройках.	Уметь демонстрировать технику выполнения передач в парах и тройках.	6.04	
4	Нижняя передача	1			11.04	

	мяча в парах.					
5	Передачи мяча в тройках.	1			12.04	
6	Верхняя прямая подача.	1	Техника выполнения Верхней прямой подачи.	Уметь описывать технику верхней прямой подачи и приема мяча с подачи.	13.04	
7	Промежуточная аттестация	1	Техника выполнения контрольных тестов	Уметь описывать технику контрольных тестов	18.04	
8	Промежуточная аттестация	1	Техника выполнения контрольных тестов	Уметь описывать технику контрольных тестов	19.04	
9	Прямой нападающий удар.	1	Техника прямого нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику прямого нападающего удара	20.04	
10	Прямой нападающий удар по зонам 1, 5				25.04	
11	Прием мяча с низу в падении		Техника приема мяча сверху, с низу, в парах, тройках.	Уметь демонстрировать технику приема мяча, с низу, с верху, в парах, в тройках.	26.04	
12	Прием мяча с низу от сетки				27.04	
13	Прием мяча с низу в группе				2.05	
14	Приемы мяча в парах				3.05	
15	Приемы мяча в тройках				4.05	
16	Тактические действия в защите		Тактика игры в волейбол	Уметь демонстрировать тактику игры в волейбол	10.05	
17	Тактические действия в нападении				11.05	
18	Одиночное блокирование.			Уметь демонстрировать технику одиночного и группового блокирования	16.05	
19	Групповое блокирование	1	Техника блокирования.		17.05	

### легкая атлетика-6 часов

20	Правила Т.Б при занятиях легкой атлетикой.	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой	Знать требования инструкций. Устный опрос	18.05	
----	--	---	--	---	-------	--

			атлетикой. Олимпийское движение			
21	Эстафетный бег	1	.Техника передачи палочки	. Уметь демонстрировать технику выполнения передачи палочки	23.05	
22	Прыжок в высоту	1	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивания.	Уметь демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту способом перешагивания	24.05	
23	Метание малого мяча	1	Техника выполнения метания малого мяча на дальность	. Уметь демонстрировать технику выполнения метания малого мяча на дальность	25.05	
24	Бег 2000 м	1	Уметь бегать в равномерном темпе 3000 м.	Уметь демонстрировать технику выполнения бегового шага на длинные дистанции	30.05	
25	Бег 3000 м				31.05	



# Календарно – тематическое планирование по физической культуре

## 1 четверть, 11 класс(26 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика 15 часов					
1	Правила Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Олимпийское движение	1.09	
2	Высокий и низкий старт	1	Знать технику выполнения высокого и низкого старта	2.09	
3	Бег 100 м	1	. Уметь выполнять технику бегового шага	5.09	
4	Эстафетный бег 4* 200	1	Уметь правильно выполнять эстафетную палочку. Знать технику выполнения эстафетного бега	8.09	
5	Бег в равномерном темпе в течении 10 мин.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	9.09	
6	Бег на 2 000 м	1	Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения, контролировать физическую нагрузку	12.09	
7	Бег на 3 000 м	1	Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения, контролировать физическую нагрузку	15.09	
8	Подводящие упражнения при прыжке в длину с разбега	1	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега	16.09	
9	Прыжок в длину с разбега	1		19.09	
10	Разбег при прыжке в высоту	1	Демонстрация прыжка в высоту способом перешагивания. Уметь подбирать толчковую ногу., правильно отталкиваться и приземляться	22.09	
11	Толчок при прыжке в высоту	1		23.09	
12	Переход планки при прыжке в высоту	1		26.09	
13	Приземление при прыжке в высоту	1		29.09	

14	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»	30.09	
15	Метание мяча с места и с разбега	1	Знать и демонстрировать технику выполнения метания мяча	3.10	
<b>Гимнастика 11 часов</b>					
16	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности	6.10	
17	Прыжок через коня ноги врозь: разбег	1	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Уметь демонстрировать опорный прыжок через коня ноги врозь	7.10	
18	Прыжок через коня ноги врозь: толчок	1		10.10	
19	Прыжок через коня ноги врозь: приземление	1		13.10	
20	Длинный кувырок через препятствие	1	Описывать технику упражнения, демонстрировать выполнение	14.10	
21	Кувырок назад через стойку на руках	1		17.10	
22	Переворот боком	1	Демонстрировать выполнения упражнения	20.10	
23	Стойка на руках	1	Описывать технику упражнения, демонстрировать выполнение	21.10	
24	Из стойки на руках кувырок вперед	1	Описывать технику упражнения, демонстрировать выполнение	24.10	
25	Акробатические упражнения	1	Описывать и выполнять акробатические упражнения. Применять упражнения для развития физических качеств	27.10	
26	Акробатическое соединение в комплексе	1	Демонстрировать акробатическое соединение. Описывать технику выполнения	28.10	

**2 четверть, 11 класс 22 часа**

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
					план	факт
Гимнастика 8 часов						
1	Т.Б. на уроках гимнастики	1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	Знать и соблюдать правила техники безопасности	7.11	
2	Стойка на руках	1	Техника выполнения стойки на руках, кувырка вперед, кувырок назад согнувшись, длинный кувырок через препятствие Техника выполнения переворота боком	Освоение и совершенствование техники выполнения стойки на руках, кувырка вперед, кувырок назад согнувшись, длинный кувырок через препятствие	10.11	
3	Из стойки на руках кувырок вперед	1			11.11	
4	Кувырок назад согнувшись	1			14.11	
5	Длинный кувырок через препятствие	1			17.11	
6	Кувырок назад через стойку на руках	1			18.11	
7	Переворот боком	1			21.11	
8	Из упора присев в стойку на голове	1			24.11	

**Баскетбол 14 часов**

9	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Олимпийское движение	Знать требования инструкций. Устный опрос	25.11	
10	Совершенствование техники передвижения	1	Совершенствование техники выполнения стойки и перемещения игрока	Уметь перемещаться в различных стойках	28.11	

11	Совершенство вание техники ловли мяча	1	Совершенствование техники выполнения ведения мяча в различных стойках с сопротивлением защитника	игрока. Уметь демонстрирова ть технику ведения мяча в различных стойках, передачи мяча на месте и в движении, бросков мяча на месте, в движении,со средней, дальней дистанции, после ведения на два шага	1.12	
12	Совершенство вание техники ловли и передачи мяча	1	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте		2.12	
13	Совершенство вание штрафного броска.	1	Совершенствование техники штрафного броска		5.12	
14	Бросок мяча в кольцо с дальней дистанции	1	Техника выполнения броска мяча в кольцо с дальней дистанции		8.12	
15	Бросок мяча в кольцо в движении	1	Техника выполнения броска мяча в кольцо в движении		9.12	
16	Бросок мяча в кольцо после ведения на два шага	1	Техника выполнения броска мяча в кольцо после ведения на два шага.		12.12	
17	Сочетание приемов передвижений и остановок	1	Техника выполнения сочетания приемов передвижений и остановок	Уметь демонстрирова ть приемы передвижений и остановок, передач, ведения, остановок, бросков, вырывания, выбивание, накрывание и перехвата мяча	15.12	
18	Совершенство вание техники защитных действий	1	Совершенствование техники выполнения защитных действий		16.12	
19	Совершенство вание тактики игры	1	Техника выполнения командных, индивидуальных,	Уметь описывать технику выполнения индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении в учебно- тренировочной игре	19.12	
20	Индивидуальн о тактические действия игроков в нападении	1	групповых действий в защите и нападении в учебно-тренировочной игре баскетбол		22.12	

21	Групповые тактические действия игроков	1		баскетбол	23.12	
22	Учебно-тренировочная игра баскетбол	1			26.12	

### 3 четверть, 11 класс 31 часа

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
					план	факт

Лыжная подготовка 17 часов						
1	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Знать и соблюдать правила техники безопасности	9.01	
2	Одновременно одношажный ход.	1	Техника выполнения одновременных и попеременных лыжных ходов.	Демонстрировать технику попеременных и одновременных ходов.	12.01	
3	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1			13.01	
4	Попеременно одношажный ход.	1			16.01	
5	Совершенствование попеременного одношажного хода.	1			19.01	
6	Одновременно бесшажный ход.	1			20.01	
7	Переход с одновременного на попеременный ход.	1	Техника выполнения перехода с одного хода на другой.	Демонстрировать технику перехода с одного хода на другой.	23.01	
8	Подъем "Ёлочкой".	1	Техника различных способов подъемов и спусков с горы с торможением разными способами.	Описывать технику различных способов подъемов и спусков с горы с торможением разными способами.	26.01	
9	Подъем "лесенкой"	1			27.01	
10	Преодоление контруклонов.	1			30.01	
11	Спуск с горы с поворотом.	1			2.02	
12	Торможение "полуплугом".	1			3.02	
13	Торможение "плугом".	1			6.02	
14	Коньковый ход.	1	Техника	Демонстрировать технику	9.02	

15	Совершенствование конькового хода.	1	конькового хода.	конькового хода.	10.02	
16	Гонка на дистанцию 3 км.	1	Техника прохождения дистанции. Распределение сил на дистанции.	Демонстрировать технику прохождения дистанций.	13.02	
17	Гонка на дистанцию 5 км.	1			16.02	

### Волейбол 14 часов

1	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Режим питания.	1	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Олимпийское движение	Знать требования инструкций. Устный опрос	17.02	
2	Стойки и перемещения игрока	1	Техника выполнения стойки и перемещения игрока	Уметь перемещаться в различных стойках игрока.	20.02	
3	Верхняя передача мяча.	1	Техника выполнения передач в парах и тройках.	Уметь демонстрировать технику выполнения передач в парах и тройках.	27.02	
4	Передачи мяча в парах.	1		Уметь описывать технику	2.03	
5	Передачи мяча в тройках.	1	Техника выполнения Верхней прямой подачи.	верхней прямой подачи и приема мяча с подачи.	3.03	
6	Верхняя прямая подача.	1			6.03	
7	Верхняя прямая подача по зонам.	1			9.03	
8	Прием мяча с подачи.	1			10.03	
9	Прямой нападающий удар.	1	Техника прямого нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику прямого нападающего удара и блокирования.	13.03	
10	Нападающий удар по зонам				16.03	
11	Блокирование.	1	Техника блокирования.		17.03	
12	Групповое блокирование	1			20.03	
13	Подбор мяча от сетки	1	Техника подбора мяча от сетки	Уметь демонстрировать технику подбора мяча от сетки	23.03	

14	Учебно-тренировочная игра Волейбол	1	Техника игры в волейбол	Уметь демонстрировать технику игры в Волейбол	24.03	
----	------------------------------------	---	-------------------------	---	-------	--

## 11 класс 23 часа

### 4 четверть

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
					план	факт
Волейбол 18 часов						

1	Правила Т.Б при занятиях волейболом.	1	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Олимпийское движение	Знать требования инструкций. Устный опрос	3.04	
2	Стойки и перемещения игрока	1	Техника выполнения стойки и перемещения игрока	Уметь перемещаться в различных стойках игрока.	6.04	
3	Верхняя передача мяча. в прыжке	1	Техника выполнения передачи мяча в прыжке в парах и тройках.	Уметь демонстрировать технику выполнения передачи в прыжке в парах и тройках.	7.04	
4	Нижний прием мяча в падении	1			10.04	
5	Передачи мяча в тройках.	1			13.04	
6	Верхняя прямая подача в прыжке	1	Техника выполнения Верхней прямой подачи в прыжке	Уметь описывать технику верхней прямой подачи в прыжке и приема мяча с подачи.	14.04	
7	Промежуточная аттестация	1	Техника выполнения контрольных тестов	Уметь описывать технику контрольных тестов	17.04	
8	Промежуточная аттестация	1	Техника выполнения контрольных тестов	Уметь описывать технику контрольных тестов	20.04	

9	Прямой нападающий удар.	1	Техника прямого нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику прямого нападающего удара	21.04	
10	Прямой нападающий удар по зонам 1, 5	1			24.04	
11	Прием мяча с низу в падении	1	Техника приема мяча сверху, с низу, в парах, тройках.	Уметь демонстрировать технику приема мяча, с низу, с верху, в парах, в тройках.	27.04	
12	Прием мяча с низу от сетки	1			28.04	
13	Прием мяча с низу в группе	1			4.05	
14	Приемы мяча в парах	1			5.05	
15	Приемы мяча в тройках	1			6.05	
16	Тактические действия в защите	1	Тактика игры в волейбол	Уметь демонстрировать тактику игры в волейбол	11.05	
17	Тактические действия в нападении	1			12.05	
18	Учебная игра "Волейбол!"	1	Уметь играть в волейбол	Уметь демонстрировать технику игры в волейбол по установленным правилам	15.05	

#### **легкая атлетика-5 часов**

1	Правила Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Олимпийское движение	Знать требования инструкций. Устный опрос	18.05	
2	Эстафетный бег 4*100	1	.Техника передачи палочки	. Уметь демонстрировать технику выполнения передачи палочки	19.05	
3	Прыжок в высоту с разбега	1	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивания.	Уметь демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту способом перешагивания	20.05	
4	Метание малого мяча на дальность	1	Техника выполнения метания малого мяча на дальность	. Уметь демонстрировать технику выполнения метания малого мяча на дальность	22.05	
5	Бег 3000 м	1	Уметь бегать в равномерном темпе 3000 м.	Уметь демонстрировать технику выполнения бегового шага на длинные дистанции	25.05	