

МОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №1»
Ракитянского района Белгородской области

Рассмотрена:

на заседании методического
объединения учителей
технологии, физики, химии,
информатики, основ безопасности
личности, изобразительного искусства

Протокол № 4
от «27» июни 2014г.

Руководитель МО

Васильева И.С.

Согласована:

Заместитель директора
школы по УВР

М.В. Павленко

«27» июни
2014 г.

Утверждена

приказом по школе № 426
от 30.08 2014 года

Директор МОУ

«Пролетарская средняя
общеобразовательная
школа №1»

Фролова Е.И./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на уровне среднего общего образования
для 10-11 классов

Уровень обучения – базовый
Год разработки- 2014

Состав рабочей группы: Агаркова И. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011г.) из расчёта трёх часов в неделю в 10-11 классе на 102 учебных часа.

Учебно- тематический план

Вид программного материала		Кол-во часов	
		классы	
		10	11
1.	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	единоборства	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Русская лапта	9	9
2.2	Спортивные игры	6	6
	Всего часов	102	102

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	дата		Наименование разделов и тем	Домашнее задание
	По плану	фактиче ски		
1			Легкая атлетика(12 часов). Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Совершенствование стартового разгона. Бег по дистанции (70-80м). Круговая эстафета.	Параграф 21 стр 104
2			Совершенствование стартового разбега. Бег 100м с низкого старта. П/И «Салки на одной ноге». О.Т. Возрождение норм ГТО.	Доклад «нормы ГТО»
3			Сдача контрольного норматива – бег 100м. Игра-« Вызов номеров».	Выполнить ускорение до 40 м 3 раза.
4			Совершенствование прыжка в длину, согнув ноги. Эстафеты с прыжками. Бег в равномерном темпе 10 м.	Повторить технику прыжка
5			Совершенствование прыжка в длину, согнув ноги. Эстафеты с прыжками. Бег в равномерном темпе 10 м.	Повторить технику прыжка
6			Урок соревнования. Бег 1000м. Русская лапта.	Повторить технику прыжка в длину с места.
7			Сдача контрольного норматива- прыжок в длину, согнув ноги. Прыжки по полоскам О.Т.Правовые основы физической культуры и спорта.	Параграф 1 стр 10
8			Обучение метания гранаты на дальность. Бег в равномерном темпе 20 мин. П/И «Бегуны и пятнашки».	Повторить технику метания
9			Урок соревнования по определению уровня физической подготовленности.	Выполнить медленный бег до 10 мин
10			Закрепление метания гранаты на дальность. Бег в равномерном темпе 20 мин. П/И «Бегуны и пятнашки».	Выполнить беговые легкоатлетические упражнения.
11			Сдача контрольного норматива- метания гранаты на дальность. Бег 800м на результат. Русская лапта.	Выполнить подтягивание на перекладине.
12			Урок соревнования. Бег 2000м (д). Бег 3000м (ю).	Выполнить равномерный бег до 12

				минут.
13			Баскетбол(15 часов). Инструктаж по ТБ при проведении спортивной игры баскетбол. Совершенствование сочетание приемов передвижений и остановок игрока. П/И « Борьба за мяч».	Параграф 16 стр 54
14			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча разными способами на месте.	Повторить жесты судей
15			Урок соревнование. Игра «Набрать 10-передач». Учебная игра в баскетбол.	Повторить технику ловли и передачи мяча
16			Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3х2)	Повторить технику ловли и передачи мяча
17			Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3). О.Т. Основы организации двигательного режима.	Параграф 9 стр 31
18			Урок соревнование. Игра «Баскетбольный обстрел». Учебная игра в баскетбол	Повторить технику ведения мяча
19			Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3).	Повторение техники броска
20			Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Повторить технику броска
21			Урок соревнование. Учебная игра в баскетбол.	Повторить технику броска
22			Совершенствование ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Повторить технику бросок после ведения
23			Совершенствование ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Выполнить штрафной бросок
24			Урок соревнование. Бросок мяча в прыжке со средней линии. Учебная игра в баскетбол.	Выполнить штрафной бросок
25			Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты. О.Т.Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний.	Параграф 3 стр 14
26			Сочетание приемов ведения и броска. Штрафной бросок. Нападение через заслон.	Составить комплекс ОРУ на развитие силы
27			Урок соревнование. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	Повторить правила игры
28			Гимнастика(18 часов)	Параграф 20 стр91

			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Повороты кругом в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись(ю). Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом(д).Игра «Салки».	
29			Совершенствование перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади (ю); равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок(д) Игра-«Своевременный подхват»	Повторить строевые команды
30			Урок соревнование. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Выполнить подтягивание в висе
31			Совершенствование висов и упоров. (Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом.)Контрольная работа по теме ЗОЖ.	Выполнить равномерный медленный бег до 5 минут.
32			Соединение комбинации из изученных элементов. О.Т. Понятие о физической культуре личности.	Параграф 2 стр 12
33			Урок соревнование. Подъем переворотом. Прыжки через скакалку.	Выполнить подъем переворот
34			Зачетная комбинация на брусьях.	Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа
35			Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине	Выполнить подтягивание
36			Урок соревнование. Подтягивание на перекладине.	Выполнить подтягивание
37			Совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату.	Выполнить поднимание туловища
38			Лазанье по канату. О.Т.Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Параграф 11 стр 37
39			Урок соревнование. Лазание по канату на скорость.	Выполнить подтягивание
40			Совершенствование длинного кувырка через препятствие в 90см. Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью(ю);сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках(д).	Выполнить акробатическое соединение
41			Соединение комбинации из изученных элементов.	Выполнить акробатическое соединение
42			Урок соревнование. Зачетная комбинация.	Выполнить прыжки через скакалку
43			Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (ю); прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д). Игра «Чехарда»	Выполнить прыжки через скакалку
44			Совершенствование опорного прыжка через коня. Игра «Чехарда». О.Т. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Параграф 11 стр 38
45			Сдача контрольного норматива- опорный прыжок через коня .	Составить комплекс ОРУ на

				скамейке
46			Лыжная подготовка(18 часов) ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения попеременными и одновременными ходами. Игра «Ловишка на лыжах».	Параграф 22 стр 116
47			Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием»	Выполнить комплекс ОФП
48			Урок соревнование. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Биатлон».	Составить комплекс ОРУ
49			Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием»	Выполнить комплекс ОФП
50			Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 2 км.	Составить комплекс ОРУ
51			Урок соревнование. Круговая эстафета до 150 метров	Выполнить комплекс ОФП
52			Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Игра «Гонки с преследованием»	Составить комплекс ОРУ
53			Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. О.Т.Способы преодоления препятствий на лыжах.	Параграф 22 стр 121
54			Урок соревнование прохождение дистанции 3км со сменой ходов. Игра «Биатлон»	Выполнить комплекс ОФП
55			Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. Игра «Как по часам»	Прохождение дистанции 2 км
56			Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. Игра «Как по часам»	Прохождение дистанции 3 км
57			Урок соревнование. Эстафета без палок с этапом до 150 метров.	Выполнить приседания на одной ноге
58			Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. О.Т. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	Выполнить комплекс ОФП
59			Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов. Игра «Биатлон»	Выполнить имитацию техники спуска в средней стойке.
60			Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 4км. Игра «Гонки с выбыванием»	Прохождение дистанции 3км
61			Прохождение 4км. Игра «Гонка с выбыванием» О.Т.Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Повторить технику безопасности на уроках лыжной подготовки.

62		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Игра «Биатлон»	Выполнить поднимание туловища 3х10 р.
63		Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 5км. Игра «Как по часам»	Выполнить приседания 3х20 р.
64		Волейбол(12 часов) Инструктаж по ТБ при проведении спортивной игры волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке . Учебная игра.	Параграф 18 стр 72
65		Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	Выполнить прыжки из полного приседа
66		Урок соревнование. «Кто больше удержит мяч»	Выполнить челночный бег.
67		Варианты подач. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. О.Т.Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	Параграф 10стр 34
68		Совершенствование техники приема и подач мяча. Варианты подач. Учебная игра. Контрольная работа по теме «Формы и средства контроля»	Повторить технику нижней прямой подачи
69		Урок соревнование. Игра «Волейбольный обстрел». Учебная игра в волейбол.	Выполнить прыжки из полного приседа
70		Совершенствование техники верхней прямой подачи, прием подачи. О.Т.Основные формы и виды физических упражнений.	Параграф 5 стр 22
71		Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра.	Выполнить прыжки из полного приседа
72		Соревнование. Нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра в волейбол.	Выполнить сгибание рук в упоре лежа
73		Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра. О.Т.Основы организации двигательного режима.	Параграф 9 стр 31
74		Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	Повторить технику верхней прямой подачи
75		Урок соревнование. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра в волейбол.	Повторить технику верхней прямой подачи
76		Единоборства(9 часов) Инструктаж по ТБ на уроках по единоборству Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. П/И. «Перетягивание в парах».	Подготовить сообщение «виды единоборств»
77		Совершенствование освобождению от захватов. Игра «Борьба за предмет».	Параграф 9 стр 33

		О.Т.Основы организации двигательного режима.	
78		Урок соревнование. Игры. «Выталкивание из круга», «Борьба за выгодное положение», «Сбить с упора».	Повторить комплекс упражнений в парах
79		Обучение приемам борьбы лежа и стоя. Игры «Бой кенгуру», «Выталкивание из круга»	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа
80		Закрепление приемов борьбы лежа и стоя. Игры «Бой петухов», «Борьба за мяч»	Выполнить подтягивание
81		Урок соревнование с элементами единоборства. Игры «Всадники». «Удержись на ногах», «Перетяни через черту»	Выполнить подтягивание
82		Совершенствование упражнений по овладению приемами страховки. Игры «Кто сильнее», «Сильная схватка»	Подготовить сообщение «гигиена борца»
83		Совершенствование упражнений по овладению приемами страховки. Игры «Сила и ловкость», «Сильная схватка».	Повторить комплекс упражнений в парах
84		Урок соревнование с элементами единоборства. Подвижные игры « Борьба всадников». «Удержись на ногах», «Перетяни через черту»	Повторить подвижные игры
85		Русская лапта(9часов) Инструктаж по ТБ при проведении спортивной игре русская лапта. Правила игры. Совершенствование удара мяча сверху.	Повторить технику безопасности.
86		Совершенствование верхнего бокового удара. Русская лапта.	Повторить технику прыжка в длину с места.
87		Урок соревнование. Русская лапта. П/И «Перестрелка»	Выполнить ускорение до 40 м. 3 раза.
88		Совершенствование подачи мяча из города лаптой. Русская лапта. О.Т.Способы регулирования массы тела человека.	Параграф 12 стр 40
89		Совершенствование техники ударов по мячу, ловля и передача. Русская лапта.	Повторить технику метания
90		Урок соревнование. Русская лапта. П/И «Охотники и утки».	Повторить технику прыжка в длину с места.
91		Совершенствование техники ударов по мячу, ловля и передача. П/И «Бегуны и пятнашки». Контрольная работа №3 по теме «Современное олимпийское движение»	Повторить правила игры
92		Совершенствование осаливания и переосаливания. Русская лапта. О.Т.Способы регулирования массы тела человека.	Параграф 12 стр 41
93		Урок соревнование по русской лапте. П/И. «Перестрелка».	Медленный бег до 10 минут.

94			Легкая атлетика(9 часов) Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Совершенствование стартового разгона. Бег по дистанции 70–90 м.	Повторить технику безопасности
95			Совершенствование стартового разгона(бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. О.Т. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Параграф 15 стр 50
96			Урок соревнование по определению уровня физической подготовки	Выполнить прыжок в длину с места
97			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега с 9-11 шагов разбега. О.Т. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Параграф 15 стр 51
98			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Бег 1000 м	Выполнить бег 1000 м
99			Сдача контрольного норматива-прыжка в высоту с разбега.	Выполнить технику прыжка
100			Сдача контрольного норматива- бег 100 м. Игра «Вызов номеров»	Выполнить бег 100 м.
101			Обучение метания гранаты на дальность. Бег в равномерном темпе 20 мин. П/и «Бегуны и пятнашки».	Повторить технику метания гранаты
102			Сдача контрольного норматива – бег 2000м(д). 3000м (ю).	Выполнить бег 2000 м

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	дата		Наименование разделов и тем	Домашнее задание
	По плану	фактическ и		
1			<p style="text-align: center;">Легкая атлетика(12 часов).</p> <p>Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Совершенствование стартового разгона. Круговая эстафета.</p>	Параграф 21 стр 104
2			Совершенствование стартового разбега. Бег 100м с низкого старта. П/И «Салки на одной ноге». О.Т. Возрождение норм ГТО.	Подготовить доклад «Нормы ГТО»
3			Сдача контрольного норматива – бег 100м. Игра-« Вызов номеров».	Выполнить ускорение до 40 м 3 раза.
4			Совершенствование прыжка в длину, согнув ноги. Эстафеты с прыжками. Бег в равномерном темпе 20 м.	Повторить технику прыжка
5			Совершенствование прыжка в длину, согнув ноги. Эстафеты с прыжками.	Повторить технику прыжка
6			Урок соревнование. Бег 1000м. Русская лапта. О.Т.Правовые основы физической культуры.	Параграф 1 стр 10
7			Сдача контрольного норматива- прыжок в длину, согнув ноги. Прыжки по полоскам	Выполнить бег с ускорение до 30 м. 3 раза.
8			Повторение техники метания гранаты на дальность. Бег в равномерном темпе 20 мин. П/И «Бегуны и пятнашки».	Повторить технику метания
9			Урок соревнование по определению уровня физической подготовленности.	Выполнить медленный бег до 10 минут.
10			Совершенствование техники метания гранаты на дальность. П/И «Бегуны и пятнашки». О.Т.Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Параграф 4 стр 18

11			Сдача контрольного норматива- метания гранаты на дальность. Бег 800м на результат. Русская лапта.	Выполнить подтягивание на перекладине.
12			Урок соревнование. Бег 2000м (д). Бег 3000м (ю).	Выполнить бег до 12 мин
13			Баскетбол(15 часов). Инструктаж по ТБ при проведении спортивной игры баскетбол. Совершенствование сочетание приемов передвижений и остановок игрока. П/И « Борьба за мяч».	Параграф 16 стр 55
14			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча разными способами на месте.	Повторить жесты судей
15			Урок соревнование. Игра «Набрать 10-передач». Учебная игра в баскетбол.	Повторить технику ловли и передачи мяча
16			Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Повторить технику ловли и передачи мяча
17			Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3). О.Т.Основные формы и виды физических упражнений.	Параграф 5 стр 22
18			Урок соревнование. Игра «Баскетбольный обстрел». Учебная игра в баскетбол	Повторить технику ведения мяча
19			Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3).	Повторение техники ведение мяча
20			О.Т.Основные разновидности бросков мяча в корзину. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска)	Параграф 16 стр 57
21			Урок соревнование. Учебная игра в баскетбол.	Повторить технику броска
22			Совершенствование ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Повторить технику бросок после ведения
23			Совершенствование ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Выполнить штрафной бросок
24			Урок соревнование. Бросок мяча в прыжке со средней линии. Учебная игра в баскетбол.	Выполнить штрафной бросок
25			Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты. О.Т.Способы регулирования и контроля физических нагрузок.	Параграф 7 стр 26

26			Сочетание приемов ведения и броска. Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты.	Составить комплекс ОРУ на развитие силы
27			Урок соревнование. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	Повторить правила игры
28			Гимнастика(18 часов) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Повороты кругом в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись(ю). Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом(д).Игра «Салки».	Повторить технику безопасности параграф 20 стр 91
29			Совершенствование перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Висы и упоры.(Подъем в упор силой. Вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади (ю); равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок(д)). Игра-«Своевременный подхват»	Повторить строевые команды
30			Урок соревнование. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Выполнить подтягивание в висе
31			Совершенствование висов и упоров. (Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом.) О.Т. Основы организации двигательного режима.	Параграф 9 стр 31
32			Соединение комбинации из изученных элементов.	Выполнить равномерный медленный бег до 5 минут.
33			Урок соревнование. Подъем переворотом. Прыжки через скакалку.	Выполнить подъем переворот
34			Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине.	Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа
35			Подтягивание на перекладине. О.Т.Современные спортивно-оздоровительные системы.	Параграф 14 стр 47
36			Урок соревнование. Подтягивание на перекладине.	Выполнить подъем переворотом.
37			Совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату. Контрольная работа по теме «Предупреждение травматизма на уроках»	Выполнить поднимание туловища
38			Совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату. О.Т. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Параграф 11 стр 37
39			Урок соревнование. Лазание по канату на скорость.	Выполнить подтягивание
40			Совершенствование длинного кувырка через препятствие в 90см. Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью(ю);сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках(д).	Выполнить акробатическое соединение
41			Соединение комбинации из изученных элементов.	Выполнить акробатическое

				соединение
42			Урок соревнование. Зачетная комбинация.	Выполнить прыжки через скакалку
43			Совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см(ю);прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д). Игра «Чехарда»	Выполнить прыжки через скакалку
44			Совершенствование опорного прыжка. Игра «Чехарда». О.Т. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Параграф 11 стр 39
45			Сдача контрольного норматива- опорный прыжок через коня в длину.	Составить комплекс ОРУ на скамейке
46			Лыжная подготовка(18 часов) ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Игра «Ловишка на лыжах»	Параграф 22 стр 116
47			Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Игра «Гонки с выбыванием».	Выполнить комплекс ОФП
48			Урок соревнование. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Биатлон».	Составить комплекс ОРУ
49			Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Игра «Гонки с преследованием».О.Т. Способы преодоления препятствий на лыжах.	Параграф 22 стр 121
50			Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 2 км.	Составить комплекс ОРУ
51			Урок соревнование. Круговая эстафета до 150 метров. ОТ. Виды лыжного спорта.	Подготовить реферат
52			Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Игра «Гонки с преследованием»	Составить комплекс ОРУ
53			Тактика лыжных гонок(распределение сил, лидирование , обгон).Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. О.Т. О.Т.Зимние олимпийские игры	Приложение стр 228
54			Урок соревнование прохождение дистанции 3км со сменой ходов. Игра «Биатлон»	Выполнить комплекс ОФП
55			Переход с одновременных ходов на попеременные. Игра «Как по часам»	Прохождение дистанции 2 км
56			Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Игра «Как по часам» О.Т.Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний.	Параграф 3стр 14
57			Урок соревнование. Эстафета без палок с этапом до 150 метров.	Выполнить приседания на одной ноге
58			Сдача контрольного норматива- прохождение дистанции 3 км. О.Т.Зимние олимпийские игры	Приложение стр 233

59		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов. Игра «Биатлон»	Выполнить имитацию техники спуска в средней стойке.
60		Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 4км. Игра «Гонки с выбыванием»	Прохождение дистанции 3км
61		Прохождение дистанции 4км. Игра «Гонка с выбыванием». О.Т. Зимние олимпийские игры.	Приложение стр 235
62		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Игра «Биатлон»	Выполнить поднимание туловища 3x10 р.
63		Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 5км. Игра «Как по часам»	Выполнить приседания 3x20 р.
64		Волейбол(12 часов) Инструктаж по ТБ при проведении спортивной игры баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	Параграф 18 стр 72
65		Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	Повторить технику прыжка в длину с места.
66		Урок соревнование. «Кто больше удержит мяч»	Выполнить челночный бег.
67		Совершенствование техники подач мяча. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. О.Т. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Параграф 13 стр 43
68		Варианты подач мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
69		Урок соревнование. Игра «Волейбольный обстрел». Учебная игра в волейбол.	Выполнить прыжки из полного приседа
70		Совершенствование техники верхней прямой подачи, прием подачи. О.Т. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Параграф 13 стр 45
71		Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра. Контрольная работа по теме «ЗОЖ»	Выполнить прыжки из полного приседа
72		Соревнование. Нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра в волейбол.	Выполнить сгибание рук в упоре лежа
73		Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. О.Т. Способы регулирования массы тела.	Параграф 12 стр 40
74		Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра.	Выполнить приседание на одной ноге
75		Урок соревнование. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра в волейбол.	Повторить технику верхней прямой подачи

76			Единоборства(9 часов) Инструктаж по ТБ на уроках по единоборству Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. П/И. «Перетягивание в парах».	Подготовить сообщение «виды единоборств»
77			Совершенствование освобождению от захватов. Игра «Борьба за предмет». О.Т. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Параграф 15 стр 50
78			Урок соревнование. Игры. «Выталкивание из круга», «Борьба за выгодное положение», «Сбить с упора».	Повторить комплекс упражнений в парах
79			Совершенствование техники владения приемам борьбы лежа и стоя. Игры «Бой кенгуру», «Выталкивание из круга».	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа
80			Совершенствование техники владения приемов борьбы лежа и стоя. Игры «Бой петухов», «Борьба за мяч»	Выполнить подтягивание
81			Урок соревнование с элементами единоборства. Игры «Всадники». «Удержись на ногах», «Перетяни через черту»	Подготовить сообщение «гигиена борца»
82			Совершенствование упражнений по овладению приемами страховки. Игры «Кто сильнее», «Сильная схватка». О.Т.Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	Параграф 8 стр 28
83			Совершенствование упражнений по овладению приемами страховки. Игры «Сила и ловкость», «Сильная схватка»	Повторить комплекс упражнений в парах
84			Урок соревнование с элементами единоборства. Подвижные игры « Борьба всадников». «Удержись на ногах», «Перетяни через черту»	Повторить подвижные игры
85			Русская лапта(9часов) Инструктаж по ТБ при проведении спортивной игре русская лапта. Правила игры. Совершенствование удара мяча сверху.	Повторить технику безопасности.
86			Совершенствование верхнего бокового удара. Русская лапта.	Повторить технику прыжка в длину с места.
87			Урок соревнование. Русская лапта. П/И «Перестрелка»	Выполнить ускорение до 40 м. 3 раза.
88			Совершенствование подачи мяча из города лаптой. Русская лапта. О.Т.Олимпийские игры современности	Приложение стр 215
89			Совершенствование техники ударов по мячу, ловля и передача. Русская лапта.	Повторить технику метания

90		Урок соревнование. Русская лапта. П/И «Охотники и утки».	Повторить технику прыжка в длину с места.
91		Совершенствование техники ударов по мячу, ловля и передача. П/И «Бегуны и пятнашки».	Повторить правила игры
92		Совершенствование осаливания и переосаливания. Русская лапта. О.Т.Олимпийские игры современности	Приложение стр 218
93		Урок соревнование по русской лапте. П/И. «Перестрелка».	Медленный бег до 10 минут.
94		Легкая атлетика(9 часов) Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Совершенствование стартового разгона. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м.	Параграф 21 стр 104
95		Совершенствование стартового разгон а(бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. О.Т. Олимпийские игры современности.	Приложение стр 223
96		Урок соревнование по определению уровня физической подготовки.	Выполнить прыжок в длину с места
97		Сдача контрольного норматива- бег 100 м. Игра «Вызов номеров»	Выполнить бег 100 м.
98		Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег в равномерном темпе 20 мин. П/и «Бегуны и пятнашки».	Повторить технику метания гранаты
99		Урок соревнование. Бег 1000м. Русская лапта. О.Т. Современные олимпийские игры.	Приложение стр 225
100		Сдача контрольного норматива- метание гранаты на дальность. П/И «Удержись от мяча»	Повторить технику метания гранаты
101		Совершенствование техники длительного бега. Игра «Русская лапта». Контрольная работа по теме « Олимпиада современности»	Параграф 14 стр 47
102		Сдача контрольного норматива – бег 2000м(д). 3000м (ю).	Выполнить бег 2000 м(д), 3000 м (ю)

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011г.). В 10-11 классе реализуется линия учебно-методических комплектов В.И.Лях, Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11классы», издательство: М «Просвещение»-2015 год

Дополнительный список литературы

- 1.Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
- 2.Сортэл Н. 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Астрель», 2002. – 240 с.: ил. – (Первые шаги в спорте)
- 3.Баскетбол. Справочник болельщика /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. – 352 с.
- 4.Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры. – 251 с
- 5.500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
- 6.Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
- 7.Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.
- 8.Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательство центр «Академия», 2002. – 160 с.
- 9.Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
- 10.Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с
- 11.Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
- 12.Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2008
- 13.Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы».-М.: Дрофа, 2008
15. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы- М.: Дрофа, 2010 , 144с

Учебно –практическое учебно-лабораторное оборудование

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.1	Стенка гимнастическая	6 шт
1.2	Бревно гимнастическое высокое	1 шт
1.3	Козел гимнастический	2 шт
1.4	Конь гимнастический	1 шт
1.5	Перекладина гимнастическая	1 шт
1.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	1 шт
1.7	Мост гимнастический подкидной	2 шт
1.8	Скамейка гимнастическая жесткая	4 шт
1.9	Коврики гимнастические	10 шт
1.11	Маты гимнастические	15 шт
1.12	Мяч малый (теннисный)	20 шт
1.13	Скакалка гимнастическая	20 шт
1.14	Палка гимнастическая	40шт
1.15	Обруч гимнастический	40 шт
1.16	Гимнастическая груша	1 шт
1.17	Гири	7 шт
1.18	Гимнастические брусья параллельные	1 шт
1.19	Канат для перетягивания	1шт
1.20	Эспандер	2 шт
1.21	Тренажер –перекладина навесная универсальная	1 шт
Легкая атлетика		
2	Планка для прыжков в высоту	1 шт

2.1	Стойка для прыжков в высоту	2 шт
2.2	Рулетка измерительная (50 м)	1 шт
2.3	Мячи 150 г	5 шт
2.4	Гранаты (500г)	5 шт
2.5	Гранаты (700г)	5 шт
2.6	Барьеры легкоатлетические	9 шт
2.7	Эстафетные палочки	2 шт
Подвижные и спортивные игры		
3	Комплект щитов с кольцами и сеткой	2 шт
3.1	Мячи баскетбольные	15 шт
3.2	Стойки волейбольные	4 шт
3.3	Сетка волейбольная	3 шт
3.3	Мячи волейбольные	15 шт
3.4	Ворота футбольные	1 шт
3.5	Мячи футбольные	10 шт
3.6	Бейсбольные биты	5 шт
3.7	Насос для накачивания мячей	2 шт
3.8	Свисток	2 шт
Измерительные приборы		
4	Секундомер	3 шт
Лыжная подготовка		
5	Лыжи	32 пары
5.1	Ботинки для лыж	35 пар
5.2	Лыжные палки	30пар
Дополнительное оборудование		
6	Теннисный стол	1 шт
6.1	Теннисные ракетки	4 шт
6.2	Мячи для настольного тенниса	6 шт

6.3	Сетка	1 шт
6.4	Шахматы	4 шт
6.5	Шашки	4 шт
6.6	Доска	5 шт
6.7	Волан	5 шт
6.8	Ракетка для бадминтона	2шт
Туризм		
7	Туристические палатки	6 шт
7.1	Спальные мешки	10 шт
7.2	Котелок	1 шт
7.3	Рюкзаки	10 шт
7.4	Комплекты туристического снаряжения	10 шт