

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ Протокол № От 30.08.2016г.	Казакова Л.Н. «30» 08.2016г.	Закора Л.А. Приказ №50 От 01.09.2016г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Половикова Владимира Валерьяновича

учителя высшей категории

МОУ-СОШ №1

г. Красный Кут

по физической культуре

10 классы

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 01.09.2016г.

2016-2017 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов, под ред. Лях В.И. и Зданевича А.А. 2012г.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей цели: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом.

## Содержание учебного курса

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физического образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Общетеоретические и исторические сведения», «Базовые виды спорта школьной программы», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Таким образом каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физического образования школьников.

Раздел «Общетеоретические и исторические сведения» содержит теоретические сведения о социокультурных, психолого-педагогических и медико-биологических основах физической культуры. Раздел «Базовые виды спорта школьной программы» содержит обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, элементам единоборств и лыжной подготовке. Здесь же приводятся физические упражнения и методические советы по овладению данным материалом, как на урочных, так и на самостоятельных занятиях. Раздел «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» говорит сам за себя. В нем раскрывается содержание самостоятельных занятий по наиболее популярным и любимым видам спорта, рассказывается, как правильно тренироваться, проводить утреннюю гимнастику, развивать свои двигательные способности.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

- опрос в устной и письменной форме,
- программированный,
- демонстрации,

- наблюдения,
- упражнения,
- вызов,
- комбинированный,
- практического выполнения.
- тестирования

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

Используются учебники: Физическая культура 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха/Москва, Просвещение», 2012г.

В вариативной части программы используются разделы кроссовой, силовой подготовки, спортивных игр, элементов акробатики, спортивной гимнастики, элементов здоровьесбережения (функциональная музыка, дневники самоконтроля, техника правильного падения), элементов боевых единоборств и уроки с использованием ИКТ (разработанные самостоятельно), проходящие в компьютерном классе. В неурочное время ведется совместная работа над проектами.

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении учащимися учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Комплексная программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации.

№	Учебные разделы и темы	Количество часов
1.	Основы знаний о физкультурной деятельности	6
2.	Способы физкультурной деятельности	6
3.	Физическое совершенствование	90

## Учебно-тематический план по физической культуре 10 кл.

### Перечень учебно-методического обеспечения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№	Наименование объектов и средств материально-	Количество
---	--	------------

	технического обеспечения	
	Библиотечный фонд	
	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы - входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д
	Учебник по физической культуре	К
1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
	Экранно-звуковые пособия	
2.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
	Аудиозаписи	Д
	Технические средства обучения	
	Аудиомагнитофон	Д
	Видеомагнитофон	Д
3.	Радиомикрофон	З
	Шнуровой микрофон	З
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер	Д

	Принтер	Д
	Цифровая видеокамера и фотокамера	Д
	Мультимедиапроектор	Д
	Экран	Д
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Бревно гимнастическое высокое	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Перекладина	Г
	Канат	Г
	Мост подкидной	Г
	Скамейки	Г
	Станок хореографический	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мячи	Г
	Скакалки	Г
	Палки гимнастические	Г
	Обручи	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Планки для прыжков в высоту	Г
	Стойка и сетка волейбольная	Г
	Ворота для мини-футбола	Г

	Лыжи с ботинками и лыжные палки	Г
5.	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	1
6.	Дополнительный инвентарь	
	Классная доска и мел	1
7.	Спортивные залы	
	Спортивный зал игровой, гимнастический, зоны рекреации, кабинет учителя, подсобное помещение и раздевалки	Д
8.	Пришкольный стадион	
	Игровое поле для футбола, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса	Д

### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

*В результате изучения физической культуры ученик должен*  
**знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;



- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

**УМЕТЬ**

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИОБРЕТЕННЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:**

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

- демонстрировать здоровый образ жизни.

## Список литературы

В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2012. – 237с.: ил.

А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.

А.П.Матвеев. «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы.» Библиотека учителя физической культуры. - М: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2002.

А.П.Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. «Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады». Методическое пособие. - М.: Дрофа 2003.

Б.И.Мишин. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТ Астрель» 2003.

Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М: «Физкультура и спорт» – 2000.

Г.В.Перминова. «Готовые ответы на экзаменационные вопросы. Физическая культура 11 класс» - М.: «Абрис Д» 2005.

В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы» Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2003.

В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.

Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2005.

А.П.Матвеев, М.В.Малыхина. «Физическая культура 1 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2003.

А.П.Матвеев. «Физическая культура 2 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2006.

## Приложение к программе

№	Тема урока	Причина корректировки	Способ корректировки



Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре  
в 10 классах  
учителя высшей категории  
Половикова В.В.

Количество учебных часов:  
102 часа (3 часа в неделю)

**10 классы 1 четверть**

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	<b>Легкая атлетика</b> Правила техники безопасности на уроках	12 1			Двигательное действие, движение, спорт, короткие дистанции	Низкий и высокий старт до 40 м. Бег в равномерном темпе до 5	Низкий и высокий старт до 40 м Бег в равномерном темпе до 5 мин д./з. Введение стр. 104

	физической культуры					мин	
2.	Совершенствование техники спринтерского бега	1	_____		Спринтерский бег	Спринтерский бег Бег в равномерном темпе до 7 мин	Спринтерский бег д./з. Правовые основы физической культуры и спорта стр. 105
3.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка, физическая культура личности	Эстафетный бег Бег в равномерном темпе до 8 мин	Эстафетный бег Бег на результат 100 м д./з. Понятие о физической культуре личности стр. 12-14
4.	Эстафетный бег	1			Единая всероссийская спортивная классификация, средняя и длинная дистанция	Бег в равномерном и переменном темпе (юноши до 20 мин; девушки – до 15 мин)	Бег в равномерном и переменном темпе (юноши до 20 мин; девушки – до 15 мин) д./з Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья стр. 106
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			Физическая подготовленность, физическая работоспособность	Бег в равномерном темпе Прыжки в длину с разбега	Бег в равномерном темпе Прыжки в длину с разбега д./з. § 3 История возникновения и развития физической культуры стр. 107-108
6.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1			Физические качества, физические упражнения	Прыжки в высоту с разбега Бег в равномерном темпе до 10 мин	Прыжки в высоту с разбега Бег в равномерном темпе до 10 мин д./з. § 4 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями стр. 109-110

7.	Бег на 3000 м	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Бег на 3000 м	Бег на 3000 м д./з. § 5 Основные формы и виды физических упражнений стр. 111
8.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	_____	_____	Урочные и неурочные формы занятий	Метание теннисного мяча на дальность с разбега: в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния (Ю. - до 20 м, Д. - 12-14 м)	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения д./з. § 6 Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями стр. 112
9.	Закрепление пройденного материала за 1 четверть	1			Биоэтика	Низкий старт	Силовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 113, 114
10.	Урок с ИКТ по теме: легкая атлетика	1			Информационные технологии	-	Кроссовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка
11.	Закрепление пройденного материала за 1 четверть	1			Спринтерский бег	Высокий старт	Силовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 20
12.	Закрепление пройденного материала за 1 четверть	1			Короткие дистанции	Барьерный бег	Кроссовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 21
13.	<b>Спортивные игры: футбол</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	9 2			Физкультурное движение, аут, боковая линия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек стр. 83
14.	Совершенствование техники	2			Пассивное	Варианты ударов по мячу ногой и	Варианты ударов по мячу ногой и головой без

	ударов по мячу и остановок мяча				сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	головой без сопротивления защитника Двусторонняя игра по основным правилам	сопротивления защитника д./з. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча стр. 84
15.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника Двусторонняя игра по основным правилам	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника д./з. Совершенствование техники ведения мяча стр. 87
16.	Совершенствование техники защитных действий	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Действия против игрока с мячом и без мяча (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники защитных действий стр. 85

17.	Совершенствование тактики игры	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификация	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование тактики игры стр. 89
18.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2			Атака, защита, тактика, стратегия	Закрепление техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники перемещений и владения мячом стр. 86
19.	<b>Урок с использованием ИКТ</b> Тестирование по пройденному материалу за 1 четверть	1 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Развитие физических качеств стр. 87, 88
20.	<b>Элементы единоборств</b> Урок с использованием ИКТ В чем разница между самбо и дзю-до?	8 1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 9 класс	Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Приемы самостраховки стр. 128
21.	Приемы борьбы лежа	1			Стойка, захват, партер, удержание, переворачивание, скручивание, болевой	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Приемы борьбы лежа стр. 129
22.	Приемы борьбы стоя	1			Борьба, страховка, прием, передняя и задняя подножка,	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств	Борьба за предмет Овладение организаторскими

					подсечка	Развитие координационных способностей	способностями д./з. Приемы борьбы стоя стр. 130
23.	Уклоны от захватов	1			Уклон, контруклон, выпады	Развитие координационных способностей	д./з. Приемы борьбы лежа стр. 131
24.	Освобождение от захватов	1			Скручивание	Силовая подготовка	д./з. Приемы борьбы стоя стр. 132
25.	Тактические действия	1			Высокая , средняя и низкая стойка борца	Борьба по упрощенным правилам	Стр. 133
26.	Правила борьбы самбо	1			Ковер	Борьба по правилам самбо	Повторить правила борьбы самбо стр. 134
27.	Правила борьбы дзю-до	1			Татами	Борьба по правилам дзю-до	Повторить правила борьбы дзю-до стр. 135-140

## 2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами акробатики Совершенствование строевых упражнений	21 1			Техника, спортивный снаряд, полшага, полный шаг, пол-оборота, повороты кругом	Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении	Освоение строевых упражнений д./з. Правила техники безопасности Совершенствование строевых упражнений стр. 91-93
2.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			Общеразвивающие упражнения, связки элементов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связки Общеразвивающие упражнения в парах	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Общеразвивающие упражнения в парах д./з. Освоение и совершенствование висов и упоров стр. 93-98
3.	Освоение и совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1			Гантели, тренажер, эспандер, обруч, скакалка, булавы, палки	Выполнение упражнений с гантелями (до 8 кг), эспандером, гириями (16 и 24 кг) и тренажерами Девушки – с обручами, скакалкой, большими мячами и палками	Выполнение упражнений с предметами д./з. Висы и упоры – закрепить стр. 90
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1			Брусья, перекладина, нижняя жердь, подколенки	Юноши. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре; угол	Освоение и совершенствование висов и упоров д./з. Утренняя гимнастика стр. 99

						в упоре; подъем разгибом и поворотом. Девушки. Толчком ног подъем в упор; вис углом; равновесие на нижней жерди	
5.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1			Опорный прыжок, конь, козел, мостик	Юноши: прыжок, ноги врозь (конь в длину, высота 115 см) Девушки: прыжок углом (конь в ширину, высота 110 см)	Освоение и совершенствование опорных прыжков д./з. Освоение и совершенствование опорных прыжков стр. 98
6.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1			Акробатика	Длинный кувырок через препятствие, стойки на руках; Д. стойка на лопатках	ОРУ с повышенной амплитудой д./з. Акробатика стр. 99, 100
7.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов и инвентаря	1			Эстафета, гимнастические элементы, инвентарь,	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	д./з. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств стр. 102

8.	Развитие координационных способностей	1			Гимнастическая стенка, партнер	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з: Развитие координационных способностей стр. 165
9.	Совершенствование ранее освоенных навыков и умений основ акробатики	1	_____		Навыки, умения, комбинация, упражнения	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з. Развитие силовых способностей и силовой выносливости стр. 103
10.	Правила соревнований по спортивной акробатике	1			Баллы, судья, рондат, фляк, сальто, пируэт, колесо, разряд	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы д./з Развитие гибкости стр. 104
11.	Урок с использованием ИКТ Соревнование по акробатическим прыжкам	1			Положение, вызов, программа, акробатическая дорожка	Повторить правила соревнований по акробатике	Просмотр видеоролика с соревнований по акробатике, участие в мониторинге по данной теме д./з. Самостоятельно составить упражнение на первый разряд по акробатическим прыжкам стр. 91
12.	Соревнование по акробатике в парах, тройках, четверках, смешанных парах	1			Пара, тройка, четверка, смешанная пара	Выполнение акробатических упражнений в парах	Выполнение акробатических упражнений в парах д./з Дозировка упражнений стр. 92
13.	Совершенствование лазания по канату	1			Канат, лазание, гимнастический	Лазание по канату любым способом	Лазание по канату любым способом д./з. Силовая подготовка стр.152



					мат		
14.	Закрепление пройденного материала по спортивной гимнастике и акробатике	1			Гимнастический конь и козел	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору учащихся	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору д./з. Комплекс утренней гимнастики стр. 91-104
15.	Силовая подготовка в тренажерном зале	1			Тренажер	Круговая тренировка	Силовая подготовка стр. 26 и 152
16.	Упражнения с предметами на развитие простой реакции	1			Гимнастическая палка, обруч, набивной мяч	Упражнения в парах с двумя мячами	Общефизическая подготовка стр. 22
17.	Атлетическая гимнастика	1			Атлетическая гимнастика, гантели, гири	Круговая тренировка	Общеразвивающие упражнения стр. 184
18.	Совершенствование координационных способностей	1			Координация	Самостоятельные занятия	Стр. 165
19.	Оздоровительный бег				Оздоровление	Оздоровительный бег	Стр. 202
20.	Способы регулирования массы тела человека				Масса, вес	Режим дня, правильное питание	Стр. 40
21.	Боевые единоборства Рукопашный бой. Техника ударов и блоков.	4 1			Каратэ, рукопашный бой, бокс, тайквондо, айкидо	Кувьрки, техника правильного падения, страховка и само страховка, массаж и самомассаж	Закрепление элементов и приемов пройденных на уроке стр. 128-140
22.	Бросковая техника	1					
23.	Тактика ведения боя	1					
24.	Правила соревнований по рукопашному бою	1					

### 3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся стр. 22
			План.	Факт.			
1.	<b>Лыжная подготовка</b> Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке Закрепление изученного материала по лыжной подготовке	12 1			Техника, безопасность, температурный режим, четырехшажный ход	Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км (д./з.): Правила техники Безопасности стр. 116
2.	Освоение техники лыжных ходов	1	_____	_____	Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Попеременный двухшажный ход д./з. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни стр. 124
3.	Преодоление препятствий и	1			Подъем лесенкой, смазка,	Торможение «плугом»	Торможение «плугом» д./з.

	подъемов				скольжение		Преодоление препятствий и подъемов стр.121
4.	Элементы тактики лыжных гонок	1			Элементы тактики в лыжных гонках	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Элементы тактики лыжных ходов стр. 124
5.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Работоспособность	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Развитие физических качеств стр. 126
6.	Игра «Гонки с выбыванием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская система	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Ответить на вопросы по теме: элементы тактики лыжных ходов стр. 127

7.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			Переход попеременных ходов на одновременные	Скольльзящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Скольльзящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Утренняя гимнастика стр. 128
8.	Преодоление контруклона	1	_____	_____	Контруклон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Преодоление контруклона Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з Температурный режим стр. 43
9.	Совершенствование техники лыжных ходов	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 3 км	Передвижение на лыжах до 3 км д./з. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам стр. 44
10.	Прохождение дистанции 5 км – девушки и 6 км - юноши	1			Обморожение, первая помощь	Оказание первой помощи при обморожениях	Прохождение дистанции 5 - 6 км д./з. Специально-подготовительные упражнения стр. 127
11.	Игра «Как по часам»	1			Склон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Игра «Как по часам» Подъемы и спуски с небольших склонов д./з. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности стр. 45
12.	Игра «Биатлон»	1			Биатлон, стартовый вариант	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Игра «Биатлон» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) д./з. Основы организации двигательного режима стр. 46
13.	Элементы баскетбола Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек:	4 1			Комбинация	комбинации из освоенных элементов техники передвижений;	Прыжки со скакалкой за 30 с: 74 раза (юноши); 84 раза (девушки) стр. 47
14.	Совершенствовать ловлю и передачу мяча:	1			Финты	в парах в нападающей и защитной стойке	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 19 раз; юноши на полу – 36 раз)
15.	Совершенствовать технику ведения мяча:	1			Сопротивление, прессинг	варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Поднимание туловища из

					(в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной;	положения лежа на спине, руки за головой: 30 раз (юноши); 26 раз (девушки)
16.	Совершенствовать технику бросков мяча:	1		Сниженный отскок	варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	Прыжки вверх из приседа: 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)
17.	Совершенствовать организаторские умения Судейство и комплектование команды	2 1		Судейство	Подготовка мест для проведения занятий	Бег на месте за 10 с: 22 шага (юноши); 20 шагов (девушки)
18.	Проведение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений на уроках	1		Общеразвивающие и специальные упражнения	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости	Имитационные упражнения из пройденного материала

19.	<b>Элементы единоборств</b> Обучение технике правильных падений Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	2 1		Стойка борца, бедро, спина, терминология дзю-до (юко, матэ, соломатэ, шидо, чуй)	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение д./з. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
20.	Разучивание бросков через бедро	1	_____	Бросок через бедро	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	Разучивание бросков через бедро Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» д./з. Понятие телосложения и характеристика его основных типов стр. 40
21.	<b>Кроссовая, силовая подготовка с элементами акробатики, спортивные игры</b> Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут	7 1		ЧСС, утомление, переутомление, признаки утомления, восстановление дыхания	Беговые и строевые упражнения	Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут Беговые и строевые упражнения д./з. Способы регулирования массы тела человека стр. 41
22.	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	1		Движение, диск, дистанция, беговая дорожка, круговая схема тренировки	Сдача «Президентских тестов»	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры стр. 43
23.	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале по круговой схеме тренировки	1		Тренажер, тренажерный зал, мышцы, отягощения, груз, гантели, гири, вес	Комбинация из акробатических элементов	Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями. Упражнения на матах и перевернутой скамейке. Комбинация из акробатических элементов д./з. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений стр. 44
24.	<b>Урок с использованием ИКТ</b> Тестирование по пройденному	1		Экипировка лыжника, биатлон, тест, мышь	Повторить теорию за 3 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Современное олимпийское и

	материалу за 3 четверть	1				физкультурно-массовое движение стр. 50
25.	Двусторонняя игра в баскетбол	1			Трехсекундная зона	Двусторонняя игра в баскетбол Беговые упражнения стр. 45
26.	Двусторонняя игра в волейбол	1			Блок	Двусторонняя игра в волейбол Силовая подготовка стр. 46
27.	Двусторонняя игра в мини-футбол	1			Тактическая схема игры	Двусторонняя игра в мини-футбол Повторить правила игры в волейбол, баскетбол и футбол стр. 55, 72, 83
28.	Основы организации двигательного режима	1			Двигательный режим	Двусторонняя игра в волейбол Стр. 31
29.	Дартс	1			Дартс	Двусторонняя игра в волейбол Стр. 205
30.	Аэробика	1			Аэробика, фитнес	Двусторонняя игра в волейбол Стр. 207

#### 4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	<b>Легкая атлетика</b> Правила техники безопасности на уроках физической культуры	12 1				Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий д./з Как правильно тренироваться стр.152
2.	Совершенствование техники спринтерского бега	1	_____	_____		Прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из разных исходных положений на дальность и на точность	Прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из разных исходных положений на дальность и на точность д./з. Совершенствуйте координационные способности стр. 165
3.	Бег на результат 100 м	1				Бросок набивного мяча (Ю. – 3 кг, Д. – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с 2,4 шагов вперед-вверх	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. Ритмическая гимнастика для девушек стр. 171
4.	Совершенствование техники длительного бега	1				ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах	Бег с гандикапом, командами, в парах ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах д./з. Атлетическая гимнастика для юношей стр. 184
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				Бег с гандикапом, в парах и группой	Развитие выносливости д./з. Роликовые коньки – ознакомление стр. 194
6.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1				Бег с преодолением препятствий.	Бег с преодолением препятствий д./з. Оздоровительный бег стр. 202

7.	Бег на 3000 м	1			Заслон, тройка и малая восьмерка, Дартс	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з Дартс – ознакомление стр. 205 Совершенствование техники
----	---------------	---	--	--	---	------------------------	---

							передвижений
8.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1			Передача мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам д./з Аэробика - ознакомление стр. 207 Совершенствование ловли и передачи мяча
9.	Метания различных снарядов на дальность с разбега	1			Зонная защита	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	стр. 112
10.	Урок с ИКТ по теме: легкая атлетика	1			Персональная защита, вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Совершенствование техники защитных действий стр. 60
11.	Толкание ядра	1			Позиционное нападение	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Стр. 114, 115
12.	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	1			Нападение быстрым прорывом	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Совершенствование тактики игры стр. 104-116

13.	<b>Спортивные игры: футбол</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	9 2			Военизированная полоса препятствий	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки Стр. 83
14.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	2			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам д./з. стр. 84
15.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Сетка, нижняя подача, прямая подача	Варианты техники приема и передач мяча Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	Стр 85
16.	Совершенствование техники защитных действий	1			Позиционное нападение	Варианты подачи мяча Игра по упрощенным правилам (класс делится на три команды)	Стр. 86
17.	Совершенствование тактики игры	1			Кимоно, дзюдога, вазари, иппон	Приемы борьбы за выгодное положение Захваты рук и туловища Освобождение от захватов	Стр. 87
18.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и	2			Дидактический материал, тест, компьютер	Правила поведения возле водоемов в летний период времени, правила дорожного движения, правила	Стр. 88-91

	координационных способностей				противопожарной безопасности	
19.	<b>Урок с использованием ИКТ</b> Тестирование по пройденному материалу за 4 четверть	1 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть Стр. 43
20.	<b>Элементы единоборств</b> Урок с использованием ИКТ В чем разница между самбо и дзю-до?	8 1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 9 класс Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Приемы самостраховки стр. 129
21.	Приемы борьбы лежа	1			Стойка, захват, партер, удержание, переворачивание, скручивание, болевой	Силовая подготовка Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Приемы борьбы лежа стр. 131
22.	Приемы борьбы стоя	1			Борьба, страховка, прием, передняя и задняя подножка, подсечка	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями д./з. Приемы борьбы стоя стр. 132
23.	Уклоны от захватов	1			Уклон, контруклон, выпады	Развитие координационных способностей д./з. Приемы борьбы лежа стр. 133
24.	Освобождение от захватов	1			Скручивание	Силовая подготовка д./з. Приемы борьбы стоя стр. 134
25.	Тактические действия	1			Высокая, средняя и низкая стойка борца	Борьба по упрощенным правилам Стр. 135
26.	Правила борьбы самбо	1			Ковер	Борьба по правилам самбо Повторить правила борьбы самбо стр. 136
27.	Правила борьбы дзю-до	1			Татами	Борьба по правилам дзю-до Повторить правила борьбы стр. 137

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ Протокол № От 30.08.2016г.	Казакова Л.Н. «30»08.2016г.	Закора Л.А. Приказ №50 От 01.09.2016г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Половикова Владимира Валерьяновича

учителя высшей категории

МОУ-СОШ №1

г. Красный Кут

по физической культуре

11 классы

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 01.09.2016г.

2016-2017 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов, под ред. Лях В.И. и Зданевича А.А. 2012г.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей цели: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Общетеоретические и исторические сведения», «Базовые виды спорта школьной программы», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Таким образом каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

Раздел «Общетеоретические и исторические сведения» содержит теоретические сведения о социокультурных, психолого-педагогических и медико-биологических основах физической культуры. Раздел «Базовые виды спорта школьной программы» содержит обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике с элементами



акробатики, элементам единоборств и лыжной подготовке. Здесь же приводятся физические упражнения и методические советы по овладению данным материалом, как на урочных, так и на самостоятельных занятиях. Раздел «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» говорит сам за себя. В нем раскрывается содержание самостоятельных занятий по наиболее популярным и любимым видам спорта, рассказывается, как правильно тренироваться, проводить утреннюю гимнастику, развивать свои двигательные способности.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопределенных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

- опрос в устной и письменной форме,
- программированный,
- демонстрации,
- наблюдения,
- упражнения,
- вызов,
- комбинированный,
- практического выполнения.
- тестирования

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

Используются учебники: Физическая культура 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха/Москва, Просвещение», 2012г.

В вариативной части программы используются разделы кроссовой, силовой подготовки, спортивных игр, элементов акробатики, спортивной гимнастики, элементов здоровьесбережения (функциональная музыка, дневники самоконтроля, техника правильного падения), элементов боевых единоборств и уроки с использованием ИКТ (разработанные самостоятельно), проходящие в компьютерном классе. В неурочное время ведется совместная работа над проектами.

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении учащимися учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Комплексная программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации.

### **Учебно-тематический план по физической культуре 11 кл.**

№	Учебные разделы и темы	Количество часов
1.	Основы знаний о физкультурной деятельности	6
2.	Способы физкультурной деятельности	6
3.	Физическое совершенствование	90

## Перечень учебно-методического обеспечения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд		
1.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы - входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д
	Учебник по физической культуре	К
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
Экранно-звуковые пособия		
2.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
	Аудиозаписи	Д
3.	Технические средства обучения	
	Аудиомагнитофон	Д

	Видеомагнитофон	Д
	Радиомикрофон	З
	Шнуровой микрофон	З
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер	Д
	Принтер	Д
	Цифровая видеокамера и фотокамера	Д
	Мультимедиапроектор	Д
	Экран	Д
	Учебно-практическое оборудование	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Бревно гимнастическое высокое	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Перекладина	Г
4.	Канат	Г
	Мост подкидной	Г
	Скамейки	Г
	Станок хореографический	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мячи	Г
	Скакалки	Г
	Палки гимнастические	Г

	Обручи	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Планки для прыжков в высоту	Г
	Стойка и сетка волейбольная	Г
	Ворота для мини-футбола	Г
	Лыжи с ботинками и лыжные палки	Г
5.	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	1
6.	Дополнительный инвентарь	
	Класная доска и мел	1
7.	Спортивные залы	
	Спортивный зал игровой, гимнастический, зоны рекреации, кабинет учителя, подсобное помещение и раздевалки	Д
8.	Пришкольный стадион	
	Игровое поле для футбола, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса	Д

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

*В результате изучения физической культуры ученик должен*

### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

### **уметь**

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

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

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

- демонстрировать здоровый образ жизни.

## Список литературы

- В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2012. – 237с.: ил.
- А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.
- А.П.Матвеев. «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы.» Библиотека учителя физической культуры. - М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2002.
- А.П.Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. «Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады». Методическое пособие. - М.: Дрофа 2003.
- Б.И.Мишин. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТ Астрель» 2003.
- Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М: «Физкультура и спорт» – 2000.
- Г.В.Перминова. «Готовые ответы на экзаменационные вопросы. Физическая культура 11 класс» - М.: «Абрис Д» 2005.
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы» Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2003.
- В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.
- Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2005.
- А.П.Матвеев, М.В.Малыхина. «Физическая культура 1 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2003.
- А.П.Матвеев. «Физическая культура 2 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2006.





Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре  
в 11 классах  
учителя высшей категории  
Половикова В.В.

Количество учебных часов:  
102 часа (3 часа в неделю)

**11 классы 1 четверть**

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	<b>Легкая атлетика</b> Правила техники безопасности на уроках физической культуры	12 1			Двигательное действие, движение, спорт, короткие дистанции	Низкий и высокий старт до 40 м. Бег в равномерном темпе до 5 мин	Низкий и высокий старт до 40 м Бег в равномерном темпе до 5 мин д./з. Введение стр. 104
2.	Совершенствование техники спринтерского бега	1	_____		Спринтерский бег	Спринтерский бег Бег в равномерном темпе до 7 мин	Спринтерский бег д./з. Правовые основы физической культуры и спорта стр. 105
3.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка, физическая культура личности	Эстафетный бег Бег в равномерном темпе до 8 мин	Эстафетный бег Бег на результат 100 м д./з. Понятие о физической культуре личности стр. 12-14
4.	Эстафетный бег	1			Единая всероссийская спортивная классификация, средняя и длинная дистанция	Бег в равномерном и переменном темпе (юноши до 20 мин; девушки – до 15 мин)	Бег в равномерном и переменном темпе (юноши до 20 мин; девушки – до 15 мин) д./з Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья стр. 106
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			Физическая подготовленность, физическая работоспособность	Бег в равномерном темпе Прыжки в длину с разбега	Бег в равномерном темпе Прыжки в длину с разбега д./з. § 3 История возникновения и развития физической культуры стр. 107-108
6.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1			Физические качества, физические упражнения	Прыжки в высоту с разбега Бег в равномерном темпе до 10 мин	Прыжки в высоту с разбега Бег в равномерном темпе до 10 мин д./з. § 4 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями стр. 109-110

7.	Бег на 3000 м	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Бег на 3000 м	Бег на 3000 м д./з. § 5 Основные формы и виды физических упражнений стр. 111
8.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	_____	_____	Урочные и неурочные формы занятий	Метание теннисного мяча на дальность с разбега: в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния (Ю. - до 20 м, Д. - 12-14 м)	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения д./з. § 6 Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями стр. 112
9.	Закрепление пройденного материала за 1 четверть	1			Биоэтика	Низкий старт	Силовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 113, 114
10.	Урок с ИКТ по теме: легкая атлетика	1			Информационные технологии	-	Кроссовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка
11.	Закрепление пройденного материала за 1 четверть	1			Спринтерский бег	Высокий старт	Силовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 20
12.	Закрепление пройденного материала за 1 четверть	1			Короткие дистанции	Барьерный бег	Кроссовая подготовка Д./з. Утренняя зарядка стр. 21

13.	<b>Спортивные игры: футбол</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	9 2			Физкультурное движение, аут, боковая линия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек стр. 83
14.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	2			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника Двусторонняя игра по основным правилам	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника д./з. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча стр. 84
15.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника Двусторонняя игра по основным правилам	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника д./з. Совершенствование техники ведения мяча стр. 87
16.	Совершенствование техники защитных действий	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Действия против игрока с мячом и без мяча (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники защитных действий стр. 85

17.	Совершенствование тактики игры	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификация	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование тактики игры стр. 89
18.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2			Атака, защита, тактика, стратегия	Закрепление техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Совершенствование техники перемещений и владения мячом стр. 86
19.	<b>Урок с использованием ИКТ</b> Тестирование по пройденному материалу за 1 четверть	1 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Развитие физических качеств стр. 87, 88
20.	<b>Элементы единоборств</b> Урок с использованием ИКТ В чем разница между самбо и дзю-до?	8 1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 9 класс	Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Приемы самостраховки стр. 128
21.	Приемы борьбы лежа	1			Стойка, захват, партер, удержание, переворачивание, скручивание, болевой	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов

						Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Приемы борьбы лежа стр. 129
22.	Приемы борьбы стоя	1		Борьба, страховка, прием, передняя и задняя подножка, подсечка	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями д./з. Приемы борьбы стоя стр. 130
23.	Уклоны от захватов	1		Уклон, контруклон, выпады	Развитие координационных способностей	д./з. Приемы борьбы лежа стр. 131
24.	Освобождение от захватов	1		Скручивание	Силовая подготовка	д./з. Приемы борьбы стоя стр. 132
25.	Тактические действия	1		Высокая, средняя и низкая стойка борца	Борьба по упрощенным правилам	Стр. 133
26.	Правила борьбы самбо	1		Ковер	Борьба по правилам самбо	Повторить правила борьбы самбо стр. 134
27.	Правила борьбы дзю-до	1		Татами	Борьба по правилам дзю-до	Повторить правила борьбы дзю-до стр. 135-140

**2 четверть**

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами акробатики Совершенствование строевых упражнений	21 1			Техника, спортивный снаряд, полшага, полный шаг, пол-оборота, повороты кругом	Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении	Освоение строевых упражнений д./з. Правила техники безопасности Совершенствование строевых упражнений стр. 91-93
2.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			Общеразвивающие упражнения, связи элементов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связи Общеразвивающие упражнения в парах	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Общеразвивающие упражнения в парах д./з. Освоение и совершенствование висов и упоров стр. 93-98
3.	Освоение и совершенствование общеразвивающих	1			Гантели, тренажер, эспандер, обруч, скакалка, булавы,	Выполнение упражнений с гантелями (до 8 кг), эспандером, гириями (16 и 24	Выполнение упражнений с предметами д./з. Висы и упоры –

	упражнений с предметами				палки	кг) и тренажерами Девушки – с обручами, скакалкой, большими мячами и палками	закрепить стр. 90
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1			Брусья, перекладина, нижняя жердь, подколенки	Юноши. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре; угол в упоре; подъем разгибом и переворотом. Девушки. Толчком ног подъем в упор; вис углом; равновесие на нижней жерди	Освоение и совершенствование висов и упоров д./з. Утренняя гимнастика стр. 99
5.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1			Опорный прыжок, конь, козел, мостик	Юноши: прыжок, ноги врозь (конь в длину, высота 115 см) Девушки: прыжок углом (конь в ширину, высота 110 см)	Освоение и совершенствование опорных прыжков д./з. Освоение и совершенствование опорных прыжков стр. 98
6.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1			Акробатика	Длинный кувырок через препятствие, стойки на руках; Д. стойка на лопатках	ОРУ с повышенной амплитудой д./з. Акробатика стр. 99, 100
7.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов и инвентаря	1			Эстафета, гимнастические элементы, инвентарь,	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	д./з. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств стр. 102

8.	Развитие координационных способностей	1			Гимнастическая стенка, партнер	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з: Развитие координационных способностей стр. 165
9.	Совершенствование ранее освоенных навыков и умений основ акробатики	1			Навыки, умения, комбинация, упражнения	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з. Развитие силовых способностей и силовой выносливости стр. 103
10.	Правила соревнований по спортивной акробатике	1			Баллы, судья, рондат, фляк, сальто, пируэт, колесо, разряд	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы д./з Развитие гибкости стр. 104
11.	Урок с использованием ИКТ Соревнование по акробатическим прыжкам	1			Положение, вызов, программа, акробатическая дорожка	Повторить правила соревнований по акробатике	Просмотр видеоролика с соревнований по акробатике, участие в мониторинге по данной теме д./з. Самостоятельно составить

							упражнение на первый разряд по акробатическим прыжкам стр. 91
12.	Соревнование по акробатике в парах, тройках, четверках, смешанных парах	1			Пара, тройка, четверка, смешанная пара	Выполнение акробатических упражнений в парах	Выполнение акробатических упражнений в парах д./з Дозировка упражнений стр. 92
13.	Совершенствование лазания по канату	1			Канат, лазание, гимнастический мат	Лазание по канату любым способом	Лазание по канату любым способом д./з. Силовая подготовка стр.152
14.	Закрепление пройденного материала по спортивной гимнастике и акробатике	1			Гимнастический конь и козел	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору учащихся	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору д./з. Комплекс утренней гимнастики стр. 91-104
15.	Силовая подготовка в тренажерном зале	1			Тренажер	Круговая тренировка	Силовая подготовка стр. 26 и 152
16.	Упражнения с предметами на развитие простой реакции	1			Гимнастическая палка, обруч, набивной мяч	Упражнения в парах с двумя мячами	Общефизическая подготовка стр. 22
17.	Атлетическая гимнастика	1			Атлетическая гимнастика, гантели, гири	Круговая тренировка	Общеразвивающие упражнения стр. 184
18.	Совершенствование координационных способностей	1			Координация	Самостоятельные занятия	Стр. 165
19.	Оздоровительный бег				Оздоровление	Оздоровительный бег	Стр. 202
20.	Способы регулирования массы тела человека				Масса, вес	Режим дня, правильное питание	Стр. 40
21.	Боевые единоборства Рукопашный бой. Техника ударов и блоков.	4 1			Каратэ, рукопашный бой, бокс, тайквондо, айкидо	Кувырки, техника правильного падения, страховка и само страховка, массаж и самомассаж	Закрепление элементов и приемов пройденных на уроке стр. 128-140
22.	Бросковая техника	1					
23.	Тактика ведения боя	1					
24.	Правила соревнований по рукопашному бою	1					

### 3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся стр. 22
			План.	Факт.			
1.	<b>Лыжная подготовка</b> Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке	12 1			Техника, безопасность, температурный режим, четырехшажный ход	Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км (д./з.): Правила техники Безопасности стр. 116

	Закрепление изученного материала по лыжной подготовке						
2.	Освоение техники лыжных ходов	1	_____	_____	Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Попеременный двухшажный ход д./з. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни стр. 124
3.	Преодоление препятствий и подъемов	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Торможение «плугом»	Торможение «плугом» д./з. Преодоление препятствий и подъемов стр.121
4.	Элементы тактики лыжных гонок	1			Элементы тактики в лыжных гонках	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Элементы тактики лыжных ходов стр. 124
5.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Работоспособность	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Развитие физических качеств стр. 126
6.	Игра «Гонки с выбыванием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская система	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Ответить на вопросы по теме: элементы тактики лыжных ходов стр. 127

7.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			Переход попеременных ходов на одновременные	Скользкий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Утренняя гимнастика стр. 128
8.	Преодоление контруклона	1	_____	_____	Контруклон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Преодоление контруклона Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з Температурный режим стр. 43
9.	Совершенствование техники лыжных ходов	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 3 км	Передвижение на лыжах до 3 км д./з. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам стр. 44
10.	Прохождение дистанции 5 км – девушки и 6 км - юноши	1			Обморожение, первая помощь	Оказание первой помощи при обморожениях	Прохождение дистанции 5 - 6 км д./з. Специально-подготовительные упражнения стр. 127
11.	Игра «Как по часам»	1			Склон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Игра «Как по часам» Подъемы и спуски с небольших склонов д./з. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности стр. 45
12.	Игра «Биатлон»	1			Биатлон, стартовый вариант	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Игра «Биатлон» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) д./з. Основы организации двигательного режима стр. 46
13.	Элементы баскетбола	4			Комбинация	комбинации из освоенных элементов техники	Прыжки со скакалкой за 30 с: 74

	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек:	1				передвижений;	раза (юноши); 84 раза (девушки) стр. 47
14.	Совершенствовать ловлю и передачу мяча:	1			Финты	в парах в нападающей и защитной стойке	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 19 раз; юноши на полу – 36 раз)
15.	Совершенствовать технику ведения мяча:	1			Сопротивление, прессинг	варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной);	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой: 30 раз (юноши); 26 раз (девушки)
16.	Совершенствовать технику бросков мяча:	1			Сниженный отскок	варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	Прыжки вверх из приседа: 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)
17.	Совершенствовать организаторские умения Судейство и комплектование команды	2 1			Судейство	Подготовка мест для проведения занятий	Бег на месте за 10 с: 22 шага (юноши); 20 шагов (девушки)
18.	Проведение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений на уроках	1			Общеразвивающие и специальные упражнения	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости	Имитационные упражнения из пройденного материала

19.	<b>Элементы единоборств</b> Обучение технике правильных падений Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	2 1			Стойка борца, бедро, спина, терминология дзю-до (юко, матэ, солوماتэ, шидо, чуй)	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение д./з. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
20.	Разучивание бросков через бедро	1			Бросок через бедро	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	Разучивание бросков через бедро Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» д./з. Понятие телосложения и характеристика его основных типов стр. 40
21.	<b>Кроссовая, силовая подготовка с элементами акробатики, спортивные игры</b> Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут	7 1			ЧСС, утомление, переутомление, признаки утомления, восстановление дыхания	Беговые и строевые упражнения	Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут Беговые и строевые упражнения д./з. Способы регулирования массы тела человека стр. 41
22.	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	1			Движение, диск, дистанция, беговая дорожка, круговая схема тренировки	Сдача «Президентских тестов»	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры стр. 43



23.	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале по круговой схеме тренировки	1			Тренажер, тренажерный зал, мышцы, отягощения, груз, гантели, гири, вес	Комбинация из акробатических элементов	Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями. Упражнения на матах и перевернутой скамейке. Комбинация из акробатических элементов д./з. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений стр. 44
24.	<b>Урок с использованием ИКТ</b> Тестирование по пройденному материалу за 3 четверть	1 1			Экипировка лыжника, биатлон, тест, мышья	Повторить теорию за 3 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение стр. 50
25.	Двусторонняя игра в баскетбол	1			Трехсекундная зона	Двусторонняя игра в баскетбол	Беговые упражнения стр. 45
26.	Двусторонняя игра в волейбол	1			Блок	Двусторонняя игра в волейбол	Силовая подготовка стр. 46
27.	Двусторонняя игра в мини-футбол	1			Тактическая схема игры	Двусторонняя игра в мини-футбол	Повторить правила игры в волейбол, баскетбол и футбол стр. 55, 72, 83
28.	Основы организации двигательного режима	1			Двигательный режим	Двусторонняя игра в волейбол	Стр. 31
29.	Дартс	1			Дартс	Двусторонняя игра в волейбол	Стр. 205
30.	Аэробика	1			Аэробика, фитнес	Двусторонняя игра в волейбол	Стр. 207

#### 4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	<b>Легкая атлетика</b> Правила техники безопасности на уроках физической культуры	12 1				Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий д./з Как правильно тренироваться стр.152
2.	Совершенствование техники спринтерского бега	1	_____	_____		Прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из разных исходных положений на дальность и на точность	Прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из разных исходных положений на дальность и на точность д./з. Совершенствуйте координационные способности стр. 165
3.	Бег на результат 100 м	1				Бросок набивного мяча (Ю. – 3 кг, Д. – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с 2,4 шагов вперед-вверх	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. Ритмическая гимнастика для девушек стр. 171
4.	Совершенствование техники длительного бега	1				ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах	Бег с гандикапом, командами, в парах ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах д./з. Атлетическая гимнастика для юношей стр. 184
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				Бег с гандикапом, в парах и группой	Развитие выносливости д./з. Роликовые коньки – ознакомление стр. 194
6.	Совершенствование	1				Бег с преодолением препятствий.	Бег с преодолением препятствий

7.	Бег на 3000 м	1			Заслон, тройка и малая восьмерка, Дартс	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з Дартс – ознакомление стр. 205 Совершенствование техники передвижений
8.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	_____	_____	Передача мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам д./з Аэробика - ознакомление стр. 207 Совершенствование ловли и передачи мяча
9.	Метания различных снарядов на дальность с разбега	1			Зонная защита	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	стр. 112
10.	Урок с ИКТ по теме: легкая атлетика	1			Персональная защита, вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Совершенствование техники защитных действий стр. 60
11.	Толкание ядра	1			Позиционное нападение	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Стр. 114, 115
12.	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	1			Нападение быстрым прорывом	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Совершенствование тактики игры стр. 104-116

13.	<b>Спортивные игры: футбол</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	9	_____	_____	Военизированная полоса препятствий	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки Стр. 83
14.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	2			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам д./з. стр. 84
15.	Совершенствование техники ведения мяча	1			Сетка, нижняя подача, прямая подача	Варианты техники приема и передач мяча Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	Стр 85
16.	Совершенствование техники защитных действий	1			Позиционное нападение	Варианты подачи мяча Игра по упрощенным правилам (класс делится на три команды)	Стр. 86
17.	Совершенствование тактики игры	1			Кимоно, дзюдога, вазари,	Приемы борьбы за выгодное	Стр. 87

				иппон	положение Захваты рук и туловища Освобождение от захватов	
18.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2		Дидактический материал, тест, компьютер	Правила поведения возле водоемов в летний период времени, правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности	Стр. 88-91
19.	<b>Урок с использованием ИКТ</b> Тестирование по пройденному материалу за 4 четверть	1 1		Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть	Стр. 43
20.	<b>Элементы единоборств</b> Урок с использованием ИКТ В чем разница между самбо и дзю-до?	8 1		Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 9 класс	Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Приемы самостраховки стр. 129
21.	Приемы борьбы лежа	1		Стойка, захват, партер, удержание, переворачивание, скручивание, болевой	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Приемы борьбы лежа стр. 131
22.	Приемы борьбы стоя	1		Борьба, страховка, прием, передняя и задняя подножка, подсечка	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями д./з. Приемы борьбы стоя стр. 132
23.	Уклоны от захватов	1		Уклон, контруклон, выпады	Развитие координационных способностей	д./з. Приемы борьбы лежа стр. 133
24.	Освобождение от захватов	1		Скручивание	Силовая подготовка	д./з. Приемы борьбы стоя стр. 134
25.	Тактические действия	1		Высокая , средняя и низкая стойка борца	Борьба по упрощенным правилам	Стр. 135
26.	Правила борьбы самбо	1		Ковер	Борьба по правилам самбо	Повторить правила борьбы самбо стр. 136
27.	Правила борьбы дзю-до	1		Татами	Борьба по правилам дзю-до	Повторить правила борьбы стр. 137