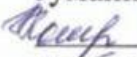




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Кенадского сельского поселения
Ванинского муниципального района Хабаровского края

| | | |
|--|--|--|
| Принято: | Согласовано | Утверждено |
| Руководитель МО | Заместитель директора | Директор |
| учителей естественно- гуманитарного цикла | по УВР | |
|  Коноплёва Е.А. |  Новоженникова М.Г. |  Гречка ОН. |
| « <u>02</u> »_сентября_2017г. | « <u>05</u> »_сентября_2017г. | « <u>06</u> »_сентября_2017г. |



Рабочая программа
по физической культуре
8-11 классы

Разработчик: Лалитин А.В.,
учитель первой квалификационной
категории

с. Кенада

2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Виды деятельности учащихся:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма. Развитие двигательных способностей.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Результаты освоения рабочей программы:

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Уметь объяснить:

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни;
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

Характеризовать особенности:

- планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;

- обучения и самообучения двигательным действиям;
- развития физических способностей.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации

Содержание учебного предмета

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, и вариативной части, включающей лыжные гонки. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю в 7, 8, 10 классе, и 99 часов в 9 и 11 классе. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются 2 игры – баскетбол, волейбол. Гимнастика проводится во 2 и 4 четвертях.

Знания о физической культуре:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация

и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка:

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

| Разделы классы | <u>8</u> | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> |
|-------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------|
| | 1. Легкая атлетика | 20 | 17 | 20 |
| 2. Баскетбол | 24 | 24 | 26 | 26 |
| 3. Волейбол | 24 | 24 | 26 | 26 |
| 4. Гимнастика | 12 | 12 | 10 | 10 |
| 5. Лыжная подготовка | 22 | 22 | 20 | 20 |
| Общее количество часов | <u>102</u> | <u>99</u> | <u>102</u> | <u>99</u> |
| Часов в неделю | <u>3</u> | <u>3</u> | <u>3</u> | <u>3</u> |

8-9 класс

| | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|----------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. Легкая атлетика | 12ч. | | | 8ч. |
| 2. Баскетбол | 6ч. | 18ч. | | |
| 3. Волейбол | | 3ч. | 12ч. | 9ч. |
| 4. Гимнастика | 6ч. | | | 6ч. |
| 5. Лыжная подготовка | | | 22ч. | |

10-11 класс

| | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|----------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. Легкая атлетика | 12ч. | | | 8ч. |
| 2. Баскетбол | 7ч. | 19ч. | | |
| 3. Волейбол | | 2ч. | 14ч. | 10ч. |
| 4. Гимнастика | 5ч. | | | 5ч. |
| 5. Лыжная подготовка | | | 20ч. | |

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 8

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.:

Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

| № | Дата | Тема учебного занятия | Коррект ировка даты |
|----|------|--|---------------------------|
| | | л/атлетика | |
| 1 | | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ | |
| 2 | | высокий старт в беге на короткие дистанции 30м. | |
| 3 | | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60м | |
| 4 | | Разучивание техники бега на длинные дистанции. | |
| 5 | | Техника эстафетного бега | |
| 6 | | Челночный бег 4 по 10 м. | |
| 7 | | Кроссовая подготовка | |
| 8 | | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. | |
| 9 | | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 10 | | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 11 | | Кроссовый бег 1000 м. | |
| 12 | | Контроль двигательной подготовки. | |
| | | Гимнастика | |
| 13 | | Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении. | |
| 14 | | Разучивание методики проведения ОРУ. | |
| 15 | | Безопорный кувырок. Кувырок с разбега. | |
| 16 | | кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами | |
| 17 | | Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат. | |
| 18 | | Стойка на трех точках, стойка на руках. | |
| | | баскетбол | |
| 19 | | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. | |
| 20 | | штрафной бросок | |
| 21 | | Передвижения. ведение мяча с изменением направления | |
| 22 | | Передача мяча на месте и сменой мест | |
| 23 | | Ловля мяча в движении | |
| 24 | | Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола | |
| 25 | | Вырывание и выбивание мяча | |
| 26 | | ведение мяча с изменением скорости. | |
| 27 | | Бросок мяча в движении после ловли | |
| 28 | | Бросок мяча в движении после ведения. | |
| 29 | | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. | |
| 30 | | Учет ведения мяча | |
| 31 | | Учет броска мяча | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 32 | | Основы тактики игры | |
| 33 | | Разучивание действий игрока нападения | |
| 34 | | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 35 | | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 36 | | Разучивание действий игрока защиты. | |
| 37 | | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 38 | | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 39 | | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 40 | | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 41 | | Командная игра на одно кольцо | |
| 42 | | Командные соревнования | |
| | | волейбол | |
| 43 | | Вводный урок. Разучивание передач мяча. | |
| 44 | | передача мяча сверху двумя руками через сетку. | |
| 45 | | передача мяча сверху после перемещения вперед. | |
| 46 | | прием мяча снизу двумя руками на месте. | |
| 47 | | Совершенствование приема и передачи мяча | |
| 48 | | нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; | |
| 49 | | передачи мяча над собой, во встречных колоннах | |
| 50 | | отбивание мяча кулаком через сетку | |
| 51 | | Учет передачи мяча | |
| 52 | | Учет приема мяча | |
| | | Лыжная подготовка | |
| 53 | | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. | |
| 54 | | Совершенствование одновременно двушажного хода. | |
| 55 | | Контроль техники одновременно двушажного хода. | |
| 56 | | Совершенствование попеременного двушажного. | |
| 57 | | Контроль техники попеременного двушажного хода. | |
| 58 | | Разучивание одновременно безшажного хода. | |
| 59 | | Совершенствование одновременно безшажного хода. | |
| 60 | | Контроль техники одновременно безшажного хода. | |
| 61 | | Разучивание одновременно одношажного хода. | |
| 62 | | Совершенствование одновременно одношажного хода. | |
| 63 | | Контроль техники одновременно одношажного хода. | |
| 64 | | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. | |
| 65 | | Сочетание лыжных ходов. | |
| 66 | | Торможение «плугом». | |
| 67 | | Поворот на месте махом. | |
| 68 | | Повороты упором | |
| 69 | | Разучивание спуска со склона в средней стойке. | |
| 70 | | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. | |
| 71 | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 72 | | Подъем в гору скользящим шагом. | |
| 73 | | Передвижение в медленном темпе до 3 км. | |
| 74 | | Лыжные гонки на 1 км. | |
| | | волейбол | |
| 75 | | Разучивание подач мяча. | |
| 76 | | Совершенствование подач мяча. | |
| 77 | | Учет подач мяча. | |
| 78 | | Разучивание нападающего удара | |
| 79 | | Совершенствование нападающего удара | |
| 80 | | Разучивание блокирования | |
| 81 | | Совершенствование блокирования | |
| 82 | | Разучивание действий в нападении | |
| 83 | | Совершенствование действий в нападении | |
| 84 | | Разучивание действий в защите | |
| 85 | | Совершенствование действий в защите | |
| 86 | | Учебная игра по упрощенным правилам | |
| 87 | | Учебная игра по правилам | |
| 88 | | Командные соревнования | |
| | | гимнастика | |
| 89 | | <i>Опорные прыжки</i> -мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | |
| 90 | | Зачет. Опорные прыжки | |
| 91 | | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 92 | | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 93 | | <i>Висы и упоры</i> -мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя | |
| 94 | | Передвижение в вися; махом назад соскок | |
| | | л/атлетика | |
| 95 | | Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 96 | | Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 97 | | Прыжок в длину | |
| 98 | | учет прыжка в длину | |
| 99 | | Совершенствование челночного бега. | |
| 100 | | Учет челночного бега. | |
| 101 | | Кроссовый бег 1000 м. | |
| 102 | | Контроль двигательной подготовки. | |

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 99

Класс: 9

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.:

Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

| № | Дата | Тема учебного занятия | Коррект ировка даты |
|----|------|--|---------------------|
| | | л/атлетика | |
| 1 | | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ | |
| 2 | | высокий старт в беге на короткие дистанции 60м. | |
| 3 | | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 100м | |
| 4 | | Разучивание техники бега на длинные дистанции. | |
| 5 | | Техника эстафетного бега | |
| 6 | | Челночный бег 4 по 10 м. | |
| 7 | | Кроссовая подготовка | |
| 8 | | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. | |
| 9 | | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 10 | | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 11 | | Кроссовый бег 1000 м. | |
| 12 | | Контроль двигательной подготовки. | |
| | | Гимнастика | |
| 13 | | Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении. | |
| 14 | | Разучивание методики проведения ОРУ. | |
| 15 | | Безопорный кувырок. Кувырок с разбега. | |
| 16 | | кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами | |
| 17 | | Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат. | |
| 18 | | Стойка на трех точках, стойка на руках. | |
| | | баскетбол | |
| 19 | | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. | |
| 20 | | штрафной бросок | |
| 21 | | Передвижения. ведение мяча с изменением направления | |
| 22 | | Передача мяча на месте и сменой мест | |
| 23 | | Ловля мяча в движении | |
| 24 | | Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола | |
| 25 | | Вырывание и выбивание мяча | |
| 26 | | ведение мяча с изменением скорости. | |
| 27 | | Бросок мяча в движении после ловли | |
| 28 | | Бросок мяча в движении после ведения. | |
| 29 | | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. | |
| 30 | | Учет ведения мяча | |
| 31 | | Учет броска мяча | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 32 | | Основы тактики игры | |
| 33 | | Разучивание действий игрока нападения | |
| 34 | | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 35 | | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 36 | | Разучивание действий игрока защиты. | |
| 37 | | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 38 | | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 39 | | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 40 | | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 41 | | Командная игра на одно кольцо | |
| 42 | | Командные соревнования | |
| | | волейбол | |
| 43 | | Вводный урок. Разучивание передач мяча. | |
| 44 | | передача мяча сверху двумя руками через сетку. | |
| 45 | | передача мяча сверху после перемещения вперед. | |
| 46 | | прием мяча снизу двумя руками на месте. | |
| 47 | | Совершенствование приема и передачи мяча | |
| 48 | | нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; | |
| 49 | | передачи мяча над собой, во встречных колоннах | |
| 50 | | отбивание мяча кулаком через сетку | |
| 51 | | Учет передачи мяча | |
| 52 | | Учет приема мяча | |
| | | Лыжная подготовка | |
| 53 | | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. | |
| 54 | | Совершенствование одновременно двухшажного хода. | |
| 55 | | Контроль техники одновременно двухшажного хода. | |
| 56 | | Совершенствование попеременного двухшажного. | |
| 57 | | Контроль техники попеременного двухшажного хода. | |
| 58 | | Разучивание одновременно бесшажного хода. | |
| 59 | | Совершенствование одновременно бесшажного хода. | |
| 60 | | Контроль техники одновременно бесшажного хода. | |
| 61 | | Разучивание одновременно одношажного хода. | |
| 62 | | Совершенствование одновременно одношажного хода. | |
| 63 | | Контроль техники одновременно одношажного хода. | |
| 64 | | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. | |
| 65 | | Сочетание лыжных ходов. | |
| 66 | | Торможение «плугом». | |
| 67 | | Поворот на месте махом. | |
| 68 | | Повороты упором | |
| 69 | | Разучивание спуска со склона в средней стойке. | |
| 70 | | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. | |
| 71 | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 72 | | Подъем в гору скользящим шагом. | |
| 73 | | Передвижение в медленном темпе до 3 км. | |
| 74 | | Лыжные гонки на 1 км. | |
| | | волейбол | |
| 75 | | Разучивание подач мяча. | |
| 76 | | Совершенствование подач мяча. | |
| 77 | | Учет подач мяча. | |
| 78 | | Разучивание нападающего удара | |
| 79 | | Совершенствование нападающего удара | |
| 80 | | Разучивание блокирования | |
| 81 | | Совершенствование блокирования | |
| 82 | | Разучивание действий в нападении | |
| 83 | | Совершенствование действий в нападении | |
| 84 | | Разучивание действий в защите | |
| 85 | | Совершенствование действий в защите | |
| 86 | | Учебная игра по упрощенным правилам | |
| 87 | | Учебная игра по правилам | |
| 88 | | Командные соревнования | |
| | | гимнастика | |
| 89 | | <i>Опорные прыжки</i> -мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | |
| 90 | | Зачет. Опорные прыжки | |
| 91 | | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 92 | | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 93 | | <i>Висы и упоры</i> -мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя | |
| 94 | | Передвижение в висте; махом назад соскок | |
| | | л/атлетика | |
| 95 | | Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 96 | | Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 97 | | Прыжок в длину | |
| 98 | | учет прыжка в длину | |
| 99 | | Совершенствование челночного бега. | |

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 10

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.:

Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 10-11 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

| № | Дата | Тема учебного занятия | Коррект ировка даты |
|----|------|--|---------------------------|
| | | л/атлетика | |
| 1 | | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ | |
| 2 | | высокий старт в беге на короткие дистанции 60м. | |
| 3 | | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 100м | |
| 4 | | Разучивание техники бега на длинные дистанции. | |
| 5 | | Техника эстафетного бега | |
| 6 | | Челночный бег 4 по 10 м. | |
| 7 | | Кроссовая подготовка | |
| 8 | | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. | |
| 9 | | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 10 | | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 11 | | Кроссовый бег 1000 м. | |
| 12 | | Контроль двигательной подготовки. | |
| | | Гимнастика | |
| 13 | | Вводный урок. Разучивание методики проведения ОРУ. | |
| 14 | | Безопорный кувырок. Кувырок с разбега. | |
| 15 | | кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами | |
| 16 | | Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат. | |
| 17 | | Стойка на трех точках, стойка на руках. | |
| 18 | | баскетбол | |
| | | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. | |
| 19 | | штрафной бросок | |
| 20 | | 3-х очковый бросок | |
| 21 | | Передвижения. Ведение мяча с изменением направления | |
| 22 | | Передача мяча на месте и сменой мест | |
| 23 | | Ловля мяча в движении | |
| 24 | | Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола | |
| 25 | | Вырывание и выбивание мяча | |
| 26 | | ведение мяча с изменением скорости. | |
| 27 | | Бросок мяча в движении после ловли | |
| 28 | | Бросок мяча в движении после ведения. | |
| 29 | | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. | |
| 30 | | Учет ведения мяча | |
| 31 | | Учет броска мяча | |
| 32 | | Основы тактики игры | |

| | | |
|----|--|--|
| 33 | Разучивание действий игрока нападения | |
| 34 | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 35 | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 36 | Разучивание действий игрока защиты. | |
| 37 | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 38 | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 39 | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 40 | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 41 | Командная игра на одно кольцо | |
| 42 | Командные соревнования | |
| 43 | Командные соревнования | |
| | волейбол | |
| 44 | Вводный урок. Разучивание передач мяча. | |
| 45 | передача мяча сверху двумя руками через сетку. | |
| 46 | передача мяча сверху после перемещения вперед. | |
| 47 | прием мяча снизу двумя руками на месте. | |
| 48 | Совершенствование приема и передачи мяча | |
| 49 | нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; | |
| 50 | передачи мяча над собой, во встречных колоннах | |
| 51 | отбивание мяча кулаком через сетку | |
| 52 | Учет передачи мяча | |
| 53 | Учет приема мяча | |
| | Лыжная подготовка | |
| 54 | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. | |
| 55 | Совершенствование одновременно двухшажного хода. | |
| 56 | Контроль техники одновременно двухшажного хода. | |
| 57 | Совершенствование попеременного двухшажного. | |
| 58 | Контроль техники попеременного двухшажного хода. | |
| 59 | Совершенствование одновременно бесшажного хода. | |
| 60 | Контроль техники одновременно бесшажного хода. | |
| 61 | Разучивание одновременно одношажного хода. | |
| 62 | Совершенствование одновременно одношажного хода. | |
| 63 | Контроль техники одновременно одношажного хода. | |
| 64 | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. | |
| 65 | Сочетание лыжных ходов. | |
| 66 | Торможение «плугом». | |
| 67 | Поворот на месте махом. Повороты упором | |
| 68 | Разучивание спуска со склона в средней стойке. | |
| 69 | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. | |
| 70 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | |
| 71 | Подъем в гору скользящим шагом. | |
| 72 | Передвижение в медленном темпе до 3 км. | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 73 | | Лыжные гонки на 1 км. | |
| | | волейбол | |
| 74 | | Разучивание подачи мяча сверху в прыжке. | |
| 75 | | Совершенствование подач мяча. | |
| 76 | | Учет подач мяча. | |
| 77 | | Разучивание нападающего удара | |
| 78 | | Совершенствование нападающего удара | |
| 79 | | Учет нападающего удара в парах | |
| 80 | | Разучивание блокирования | |
| 81 | | Совершенствование блокирования | |
| 82 | | Разучивание действий в нападении | |
| 83 | | Совершенствование действий в нападении | |
| 84 | | Разучивание действий в защите | |
| 85 | | Совершенствование действий в защите | |
| 86 | | Учебная игра по упрощенным правилам | |
| 87 | | Учебная игра по правилам | |
| 88 | | Командные соревнования | |
| 89 | | Командные соревнования | |
| | | гимнастика | |
| 90 | | <i>Опорные прыжки</i> -мальчики: прыжок через коня в длину; девочки: прыжок через коня боком | |
| 91 | | Зачет. Опорные прыжки | |
| 92 | | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 93 | | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 94 | | <i>Висы и упоры</i> -мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя | |
| | | л/атлетика | |
| 95 | | Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 96 | | Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 97 | | Прыжок в длину | |
| 98 | | учет прыжка в длину | |
| 99 | | Совершенствование челночного бега. | |
| 100 | | Учет челночного бега. | |
| 101 | | Кроссовый бег 1000 м. | |
| 102 | | Контроль двигательной подготовки. | |

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 99

Класс: 11

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.:

Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 10-11 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

| № | Дата | Тема учебного занятия | Коррект ировка даты |
|----|------|--|---------------------------|
| | | л/атлетика | |
| 1 | | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ | |
| 2 | | высокий старт в беге на короткие дистанции 60м. | |
| 3 | | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 100м | |
| 4 | | Разучивание техники бега на длинные дистанции. | |
| 5 | | Техника эстафетного бега | |
| 6 | | Челночный бег 4 по 10 м. | |
| 7 | | Кроссовая подготовка | |
| 8 | | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. | |
| 9 | | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 10 | | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 11 | | Кроссовый бег 1000 м. | |
| 12 | | Контроль двигательной подготовки. | |
| | | Гимнастика | |
| 13 | | Вводный урок. Разучивание методики проведения ОРУ. | |
| 14 | | Безопорный кувырок. Кувырок с разбега. | |
| 15 | | кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами | |
| 16 | | Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат. | |
| 17 | | Стойка на трех точках, стойка на руках. | |
| 18 | | баскетбол | |
| | | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. | |
| 19 | | штрафной бросок | |
| 20 | | 3-х очковый бросок | |
| 21 | | Передвижения. Ведение мяча с изменением направления | |
| 22 | | Передача мяча на месте и сменой мест | |
| 23 | | Ловля мяча в движении | |
| 24 | | Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола | |
| 25 | | Вырывание и выбивание мяча | |
| 26 | | ведение мяча с изменением скорости. | |
| 27 | | Бросок мяча в движении после ловли | |
| 28 | | Бросок мяча в движении после ведения. | |
| 29 | | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. | |
| 30 | | Учет ведения мяча | |
| 31 | | Учет броска мяча | |
| 32 | | Основы тактики игры | |
| 33 | | Разучивание действий игрока нападения | |

| | | |
|----|--|--|
| 34 | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 35 | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 36 | Разучивание действий игрока защиты. | |
| 37 | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 38 | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 39 | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 40 | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 41 | Командная игра на одно кольцо | |
| 42 | Командные соревнования | |
| 43 | Командные соревнования | |
| | волейбол | |
| 44 | Вводный урок. Разучивание передач мяча. | |
| 45 | передача мяча сверху двумя руками через сетку. | |
| 46 | передача мяча сверху после перемещения вперед. | |
| 47 | прием мяча снизу двумя руками на месте. | |
| 48 | Совершенствование приема и передачи мяча | |
| 49 | нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; | |
| 50 | передачи мяча над собой, во встречных колоннах | |
| 51 | отбивание мяча кулаком через сетку | |
| 52 | Учет передачи мяча | |
| 53 | Учет приема мяча | |
| | Лыжная подготовка | |
| 54 | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. | |
| 55 | Совершенствование одновременно двухшажного хода. | |
| 56 | Контроль техники одновременно двухшажного хода. | |
| 57 | Совершенствование попеременного двухшажного. | |
| 58 | Контроль техники попеременного двухшажного хода. | |
| 59 | Совершенствование одновременно бесшажного хода. | |
| 60 | Контроль техники одновременно бесшажного хода. | |
| 61 | Разучивание одновременно одношажного хода. | |
| 62 | Совершенствование одновременно одношажного хода. | |
| 63 | Контроль техники одновременно одношажного хода. | |
| 64 | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. | |
| 65 | Сочетание лыжных ходов. | |
| 66 | Торможение «плугом». | |
| 67 | Поворот на месте махом. Повороты упором | |
| 68 | Разучивание спуска со склона в средней стойке. | |
| 69 | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. | |
| 70 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | |
| 71 | Подъем в гору скользящим шагом. | |
| 72 | Передвижение в медленном темпе до 3 км. | |
| 73 | Лыжные гонки на 1 км. | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | волейбол | |
| 74 | | Разучивание подачи мяча сверху в прыжке. | |
| 75 | | Совершенствование подач мяча. | |
| 76 | | Учет подач мяча. | |
| 77 | | Разучивание нападающего удара | |
| 78 | | Совершенствование нападающего удара | |
| 79 | | Учет нападающего удара в парах | |
| 80 | | Разучивание блокирования | |
| 81 | | Совершенствование блокирования | |
| 82 | | Разучивание действий в нападении | |
| 83 | | Совершенствование действий в нападении | |
| 84 | | Разучивание действий в защите | |
| 85 | | Совершенствование действий в защите | |
| 86 | | Учебная игра по упрощенным правилам | |
| 87 | | Учебная игра по правилам | |
| 88 | | Командные соревнования | |
| 89 | | Командные соревнования | |
| | | гимнастика | |
| 90 | | <i>Опорные прыжки</i> -мальчики: прыжок через коня в длину; девочки: прыжок через коня боком | |
| 91 | | Зачет. Опорные прыжки | |
| 92 | | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 93 | | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 94 | | <i>Висы и упоры</i> -мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя | |
| | | л/атлетика | |
| 95 | | Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 96 | | Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 97 | | Прыжок в длину | |
| 98 | | учет прыжка в длину | |
| 99 | | Совершенствование челночного бега. | |