

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8–11 классов**

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011 г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
3. В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
4. К.Р. Мамедов «Тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам 1-11 классы»
5. М.В. Видякин «Поурочные планы 10-11 класс»

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

### ***Годовое распределение сетки часов на разделы программы***

*Физического воспитания в 8-11 классах*

Разделы учебной программы	классы			
	8	9	10	11
Легкая атлетика	25	25	27	27
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
Футбол	14	14	—	—
Баскетбол	9	9	12	12
Волейбол	10	10	19	19
Общая физическая подготовка	12	12	12	12
Лыжная подготовка	20	20	20	20
Всего	102	102	102	102

**Рабочая программа 8 класс (3 часа в нед.)**

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 100 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление)	октябрь 3-7	
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление)	3-7	
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения, финты	17-21	

20 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра в футбол	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	14-18	
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	14-18	
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	14-18	
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	28-2	
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	5-9	

40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход.	9-13	
52-54 уроки	Одновременный одношажный ход	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	23-27	
58-60 уроки	Одновременный двухшажный коньковый ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	5-9	
72 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание	5-9	

	мяча через сетку		
73 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	19-23	
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	19-23	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	

100 урок	Бег 1500 метров	28-31	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

**Рабочая программа 9 класс (3 часа в нед.)**

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 100 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	26-30	
13 урок	Совершенствование бега на 800 метров	октябрь 3-7	
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	3-7	
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	10-14	
19 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.	17-21	



20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	17-21	
22 урок	Игра в футбол.	24-28	
23 урок	Комбинационная игра в нападении	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	14-18	
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	14-18	
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	14-18	
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	28-2	
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	12-16	

41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
52-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользким бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
69 урок	Техника передвижений в волейболе.	27-2	
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	5-9	
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
73 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема,	12-16	

	передачи, удара)		
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Игра в нападение в 3 зоне	19-23	
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	19-23	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 2000 метров	28-31	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

**Рабочая программа 10 класс (3 часа в нед.)**

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	19-23	
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	26-30	
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26-30	
12 урок	Бег на 200 метров на результат	26-30	
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	октябрь	
		3-7	
14 урок	Совершенствование прыжка в длину	3-7	
15 урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	3-7	
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	

18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	
20 урок	Комбинационная игра в защите	17-21	
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь 31-4	
26 урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>			
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
31 урок	Варианты подач мяча	21-25	
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
35 урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
36 урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>			
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон	5-9	

	назад (д)		
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
52-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
71 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	

73 урок	Закрепление прямой верхней передачи	12-16	
74 урок	Закрепление прямого нападающего удара	12-16	
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
76 урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
77 урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

**Рабочая программа 11 класс (3 часа в нед.)**

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	19-23	
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	26-30	
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26-30	
12 урок	Бег на 200 метров на результат	26-30	
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	октябрь 3-7	
14 урок	Совершенствование прыжка в длину	3-7	
15 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	3-7	
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	



17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	
20 урок	Комбинационная игра в защите	17-21	
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь 31-4	
26 урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
31 урок	Варианты подач мяча	21-25	
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
35 урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
36 урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад	5-9	

	(д) (совершенствование)		
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
52-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
71 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
73 урок	Совершенствование прямой верхней передачи	12-16	

74 урок	Совершенствование прямого нападающего удара	12-16	
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
76 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
77 урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	