ПРИЛОЖЕНИЕ

К рабочей программе по физической культуре

10 класс

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м) Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. |
| 2 | Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  |
| 3 | Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль (60 м |
| 4 | Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль (1000 м) |
| 5 | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 9 | Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Основные формы и виды физических упражнений. |
| 10 | Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. |
| 11 | Метание мяча. Опрос по теории. |
| 12 | Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м) Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. |
| 13 | Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль (30 м) Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.  |
| 14 | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1)Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.  |
| 15 | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  |
|  | Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе. |
| 16 | Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе. |
| 17 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х1х2) Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. |
| 18 | Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. |
| 19 | Нападение против зонной защиты (1х3х1)Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. |
| 20 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. |
| 21 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. |
| 22 | Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. |
| 23 | Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. |
| 24 | Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. |
| 25 | Нападение через центрового. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. |
| 26 | Учебная игра. |
| 27 | Учебная игра. |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Олимпийские принципы, правила, символика. |
| 29 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Эстафеты с обручем |
| 30 | Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Эстафеты |
| 31 | Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Акробатика. Кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Кувырок вперед, равновесие на одной (д). |
| 32 | ОРУ на гимнастической скамейке.  |
| 33 | Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Длинный кувырок, стойка на голове и руках, упор присев, прыжок ноги врозь (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, упор присев, прыжок ноги врозь (д). |
| 34 | Совершенствовать упражнения акробатики. Развивать силу мышц пресса. Упражнения на гимнастической стенке. |
| 35 | Учет освоения акробатического соединения  |
| 36 | Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.  |
| 37 | ОРУ в парах. Развивать силу ног, рук |
| 38 | Упражнения на гимнастической стенке |
| 39 | Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой |
| 40 | Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология волейбола. Тактические действия игроков. |
| 41 | Сочетание перемещений и приемов. Повторение элементов техники 8 класса |
| 42 | Упражнения для развития прыгучести. Прием и передача мяча сверху двумя руками |
| 43 | Прием и передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнеру |
| 44 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Прием и передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнеру в парах, в четверках |
| 45 | Прием и передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнеру в парах, в четверках |
| 46 | Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу: после перемещения вперед, в сторону в парах. |
| 47 | Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу: после перемещения вперед, в сторону в парах, через сетку |
| 48 | Нижняя прямая подача в парах через сетку. Чередование передач. |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 50 | Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности |
| 51 | Имитация одновременного бесшажного хода |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. |
| 53 | Попеременный четырехшажный ход. |
| 54 | Переход с попеременных ходов на одновременные |
| 55 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км. |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2.5 км. |
| 57 | Совершенствование техники одновременного и попеременного двухшажного хода.  |
| 58 | Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода  |
| 59 | Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование перехода с одного хода на другой. . |
| 60 | Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Ознакомление с техникой попеременного четырехшажного хода. |
| 61 | Оценивание техники одновременного одношажного хода. Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.  |
| 62 | Оценивание техники одновременного бесшажного .Совершенствование техники подъемов и спусков. |
| 63 | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. |
| 64 | Оценивание техники попеременного четырехшажного хода. |
| 65 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники преодоления контруклона.  |
| 66 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.Совершенствование техники торможения и поворот «плугом» |
| 67 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4 км. со средней скоростью. Сов енствование техники торможения и поворот «плугом» |
| 68 | Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль. |
| 69 | Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажногоПрохождение дистанции 5 км .  |
| 70 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом. |
| 71 | Контрольный норматив на дистанции 3 км. Правила соревнований. |
| 72 | Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом. |
| 73 | Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. |
| 74 | Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью Элементы тактики лыжных гонок. |
| 75 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км |
| 76 | Согласованность движений рук и ног в поперенном четырёхшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов |
| 77 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью |
| 78 | Совершенствование техники всех изученных ходов. Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания |
| 79 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах |
| 80 | Варианты техники приема и передач мяча |
| 81 | Варианты подач в волейболе. |
| 82 | Варианты нападающего удара через сетку. |
| 83 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 84 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 85 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 86 | Учебная игра в волейбол |
| 87 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах |
| 88 | Варианты техники приема и передач мяча |
| 89 | Варианты подач в волейболе. |
| 90 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 91 | Бег с ускорением от 70 до 80 м. Бег до 3 минут |
| 92 | Скоростной бег до 70 м. Бег 30 метров. Бег до 3 минут |
| 93 | Развитие скоростной выносливости. Учет освоения бега на 60 м. |
| 94 | Кроссовая подготовка. Бег до 5 минут. Метание мяча на дальность |
| 95 | Метание мяча на дальность с разбега 5-7 шагов. Бег до 6 минут. |
| 96 | Метание мяча на дальность с разбега. Бег до 7 минут. |
| 97 | Кроссовая подготовка. Бег до 8 минут. Метание мяча в горизонтальную цель. |
| 98 | Дифференцированный зачет. Силовая подготовка. Подтягивание (м), поднимание туловища из положения лежа (д). |
| 99 | Дифференцированный зачет. Бег на2000 метров. |
| 100 | Эстафетный бег. Полоса препятствий из 7-8 препятствий. |
| 101 | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.  |
| 102 | Тест по основам физической культуры и спорта |

**11 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **тема** |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин |
|
| 2 | Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.  |
| 3 | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.  |
| 4 | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.  |
| 5 |  Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление. |
| 6 | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.  |
| 7 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  |
| 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку |
| 9 | Прием мяча отраженного от сетки |
| 10 | Варианты техники приема и передач мяча |
| 11 | Варианты подач мяча |
| 12 | Варианты нападающего удара через сетку |
| 13 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка |
| 14 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |
| 15 | Учебная игра в волейбол |
| 16 | Игра в волейбол по правилам |
| 17 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. |
| 18 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) |
| 19 | Сгибание и разгибание туловища лежа на спине(пресс) |
| 20 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). |
| 21 | Упражнения в равновесии (д);  |
| 22 |  Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д). |
| 23 | Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) |
| 24 | Упражнения в равновесии (д);  |
| 25 | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа(отжимания) |
| 26 | Упражнения в равновесии (д);  |
| 27 | Учет освоения акробатического соединения  |
| 28 | Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.  |
| 29 | ОРУ в парах. Развивать силу ног, рук |
| 30 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой |
| 31 | Скользящий шаг без палок и с палками |
| 31 | Преодоление подъемов и препятствий |
| 33 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы  |
| 34 | Прохождение дистанции до 5км (д);  |
| 35 | Передвижение коньковым ходом. |
| 36 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы |
| 37 | Передвижение коньковым ходом. |
| 38 | Преодоление контруклонов. Эстафеты |
| 39 | Переход с одновременных ходов на попеременные |
| 40 | Преодоление подъемов и препятствий |
| 41 | Прохождение дистанции до 5км (д);  |
| 42 | Преодоление подъемов и препятствий |
| 43 | Прохождение дистанции до 5км (д);  |
| 44 | эстафета с преодолением препятствий |
| 45 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. |
| 46 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника |
| 47 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. |
| 48 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 49 | Учебная игра в баскетбол |
| 50 | Игра в баскетбол по правилам |
| 51 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах |
| 52 | Варианты техники приема и передач мяча |
| 53 | Варианты подач в волейболе. |
| 54 | Варианты нападающего удара через сетку. |
| 55 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 56 | Игра по упрощенным правилам |
| 57 | Учебная игра в волейбол |
| 58 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 59 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 60 | Учебная игра в волейбол |
| 61 | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.  |
| 62 | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.Бег 60 м. |
| 63 | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. |
| 64 | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.  |
| 65 | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. |
| 66 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. |
| 67 | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. |
| 68 | Тест по основам физической культуры и спорта |