

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта (приказ МОиН РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), примерной программы основного общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2005 г. №03-1263) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2011).

При составлении рабочей программы учитывались следующие нормативные документы:

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2010г.);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.);
- Национальна доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от29.03.2010г. № 06-499;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.20011г. № 163-р.

Общая характеристика учебного предмета.

Разработанная в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, тренажерный зал), видом учебного учреждения (городская школа) и региональными климатическими условиями;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логики поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих 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;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на ЗОЖ;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится по 105 часов в год (3 часа в неделю) для каждого класса второй ступени образования.

Для прохождения программы в учебном процессе используются учебники:
Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 кл., учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011 г.

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 государственного стандарта основного общего образования, вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм.

Распределение учебного времени прохождения программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть.	70	72	105	105	105
1.1	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока				

1.2	Спортивные игры (волейбол).	-	-	34	34	34
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	21	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика.	29	31	30	30	30
1.5	Лыжная подготовка.	20	20	20	20	20
2	Вариативная часть.	35	33	-	-	-
2.1	Баскетбол.	35	33	-	-	-
	Итого	105	105	105	105	105

Требования к уровню подготовки выпускников.

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

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уровень физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Клас с	3(ю)	4(ю)	5(ю)	3(д)	4(д)	5(д)
1.	Скоростные . Бег 30м, с.	10	5,2	4,8	4,4	6,1	5,4	4,8
		11	5,1	4,7	4,3	6,1	5,4	4,8
2.	Координационные. Челночный бег 3х10м, с.	10	8,2	7,7	7,3	9,7	8,7	8,4
		11	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые. Прыжки в длину с места, см.	10	180	210	230	160	185	210
		11	190	220	240	160	185	210
4.	Выносливость. 6-минутный бег, м.	10	1100	1350	1500	900	1100	1300
		11	1100	1350	1500	900	1100	1300
5.	Гибкость. Наклон вперед из положения стоя, см.	10	5	11	15	7	14	20
		11	5	11	15	7	14	20
6.	Силовые. Подтягивание на высокой	10	4	9	11	6	15	18
		11	5	10	12	6	15	18

	перекладине (ю), перекладине (д). Кол.раз.								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Содержание тем учебного предмета.

10 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности укрепления здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское физкультурно-массовое движение.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических нагрузок.

Понятие телосложения и характеристика его типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка, Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.6. Подвижные игры.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.8. Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Содержание тем учебного предмета.

11 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка, психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.6. Подвижные игры.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.8. Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Тематическое планирование.
10 класс.**

№п/п	Тема урока.	Оборудование.	Дата
	1 четверть.		
1 (1)	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Секундомер, эстафетные палочки, флажки.	
2 (2)	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Секундомер.	
3 (3)	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Секундомер, эстафетные палочки, флажки.	
4 (4)	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Секундомер, эстафетные палочки, флажки.	
5 (5)	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Секундомер, эстафетные палочки, флажки.	
6 (6)	Прыжок в длину способом «прогнувшись». С 13-15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Секундомер, Рулетка, флажки.	
7 (7)	Прыжок в длину способом «прогнувшись». С 13-15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Секундомер, Рулетка, флажки.	
8 (8)	Прыжок в длину способом «прогнувшись». С 13-15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Секундомер, рулетка, флажки	
9 (9)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Секундомер, рулетка, флажки	
10 (10)	Метание гранаты (500гр-д, 700гр-ю) на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания гранаты.	Секундомер, рулетка, гранаты.	
11 (11)	Метание гранаты (500гр-д, 700гр-ю) на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Секундомер, рулетка, гранаты.	
12 (12)	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования по л/атлетике.	Секундомер, рулетка, гранаты.	
13 (13)	Учет метания гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Секундомер, рулетка, гранаты.	
14 (14)	Бег (15мин). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	Секундомер, бита, теннисный мяч.	
15	Бег (20мин). Специальные беговые упражнения.	Секундомер, бита,	

(15)	Подвижная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	теннисный мяч.	
16 (16)	Бег (23мин). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	Секундомер, бита, теннисный мяч.	
17 (17)	Учет бега (3000м-ю, 2000м-д). Старт отдельный. Развитие выносливости.	Секундомер	
18 (18)	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Волейбольные мячи.	
19 (19)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. . Верхняя передача мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Волейбольные мячи.	
20 (20)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. . Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Волейбольные мячи.	
21 (21)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. . Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Волейбольные мячи.	
22 (22)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Волейбольные мячи.	
23 (23)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Мячи, волейбольные,.	
24 (24)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Мячи волейбольные,	
25 (25)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Волейбольные мячи.	
26 (26)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. . Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Волейбольные мячи,	
27 (27)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	Мячи волейбольные.	

	через сетку. Нападение через 3-ю зону Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подведение итогов за 1 четверть.		
	2 четверть.		
28 (1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упр. Акробатическое соединение. Техника выполнения сед углом (девушки), длинный кувырок (юноши).	Маты.	
29 (2)	Гигиена во время занятий физическими упражнениями. О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Соединение на бревне (девушки), техника лазания по канату «юноши».	Гимнастические скакалки, маты, бревно, канат.	
30 (3)	О.Р.У. на сопротивление. Учебная игра в баскетбол.	Мячи баскетбольные.	
31 (4)	О.Р.У. на сопротивление. Строевые упр. Соединение на бревне (девушки), упражнения на перекладине (юноши). Игра.	Маты, бревно, перекладина.	
32 (5)	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Акробатическое соединение. Упражнения на бревне (девушки), лазание по канату (юноши).	Маты, бревно, канат.	
33 (6)	О.Р.У. с набивными мячами. Силовая подготовка.	Набивные мячи, гантели.	
34 (7)	Строевые упр. Учет акробатического соединения. Упражнение на бревне (девушки), лазание по канату (юноши). Опорный прыжок через козла.	Маты, бревно, канат, мостик, козел.	
35 (8)	К.У.отжимание . Упражнения на бревне (девушки). К.У. подтягивание. Учет стойки на кистях (юноши).	Маты, бревно, мостик, козел.	
36 (9)	О.Р.У в движении. Опорный прыжок через козла. Игра в «Картошку».	Маты, мостик, козел, мяч волейбольный.	
37 (10)	Лучшие гимнасты Тульской области. Р.К. О.Р.У. с набивными мячами. Учет соединения в равновесии, акробатическое соединение (девушки). Учет техники выполнения кувырков вперед и назад. Опорный прыжок через козла.	Набивные мячи, бревно, маты, мостик, козел.	
38 (11)	Строевые упр. Опорный прыжок через козла. Учет акробатического соединения. Упражнения на брусках (девушки). Упражнения на перекладине (юноши).	Маты, козел, мостик, бруска. Перекладина.	
39 (12)	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета с мячом.	Маты, скамейка гимнастическая, скакалки, мяч баскетбольный.	
40 (13)	Основы обучения двигательной системы. Упражнения на брусках. К.У мост (девушки). Опорный прыжок через козла. (юноши).	Маты, козел, мостик, бруска, перекладина.	
41 (14)	Строевые упр. Опорный прыжок через козла. Упражнения на брусках (девушки), на перекладине (юноши).	Маты, козел, мостик, бруска, перекладина.	
42 (15)	О.Р.У. типа зарядки. Учебная игра в баскетбол.	Мячи баскетбольные.	
43 (16)	Игровая и соревновательная деятельность. Опорный прыжок через козла. Учет техники упражнений на брусках (девушки), на перекладине (юноши).	Маты, козел, мостик, бруска, перекладина.	

44 (17)	Круговая тренировка. Опорный прыжок через козла. К.У. подтягивание «девушки» низкая перекладина, «юноши» высокая перекладина.	Маты, козел, мостик, брусья, перекладина.	
45 (18)	О.Р.У. с набивными мячами. Учебная игра в баскетбол.	Мячи набивные и баскетбольные.	
46 (19)	Гигиенические требования к одежде в ЧЗ. Р.К. К.У. поднимание туловища лежа (девушки), подтягивание (юноши). Опорный прыжок через козла.	Маты, козел, мостик, перекладина.	
47 (20)	О.Р.У. с набивными мячами. Учет техники опорного прыжка через козла.	Маты, козел, мостик.	
48 (21)	Подведение итогов успеваемости за 1 четверть. Индивидуальные задания на каникулы. Игра в баскетбол.	Баскетбольные мячи.	
3 четверть.			
49 (1)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода. Одновременного двухшажного хода. Дистанция 2км.	Лыжи, ботинки, палки.	
50 (2)	Оказание первой помощи при обморожениях. Совершенствовать технику ранее пройденных ходов. Дистанция 2км.	Лыжи, ботинки, палки.	
51 (3)	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов.	Лыжи, ботинки, палки.	
52 (4)	Учет техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 3км.	Лыжи, ботинки, палки.	
53 (5)	Учет техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 3км.	Лыжи, ботинки, палки.	
54 (6)	Катание с горки. Совершенствовать технику подъемов, спусков и торможений.	Лыжи, ботинки, палки.	
55 (7)	Подготовка допризывной и призывной молодежи к службе в армии в нашем районе. Р.К. Совершенствование техники лыжных ходов. Учет техники одновременного одношажного хода. Дистанция 3км.	Лыжи, ботинки, палки.	
56 (8)	Техника лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов и торможений. Дистанция 3км.	Лыжи, ботинки, палки.	
57 (9)	Игра в мини-футбол на снегу.	Футбольный мяч.	
58 (10)	Техника лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов и торможений. Дистанция 3км.	Лыжи, ботинки, палки.	
59 (11)	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на лыжне. Техника лыжных ходов. Дистанция 4км.	Лыжи, ботинки, палки.	
60 (12)	Совершенствовать технику лыжных ходов на учебном круге.	Лыжи, ботинки, палки.	
61 (13)	Учет техники перехода с одновременного хода на попеременный. Дистанция 1км.	Лыжи, ботинки, палки.	
62 (14)	Техника изученных ходов и перехода с одного хода на другой. Дистанция 2км.	Лыжи, ботинки, палки.	
63 (15)	Игра в мини-футбол на снегу.	Футбольный мяч.	
64	Формирование знаний и представлений учащихся об	Лыжи, ботинки,	

(16)	Олимпийской символике. Техника изученных ходов и перехода с одного хода на другой. Дистанция 3км.	палки.	
65 (17)	Техника изученных ходов, спусков, подъемов. Дистанция 3км.	Лыжи, ботинки, палки.	
66 (18)	Катание с горки. Совершенствовать технику подъемов, спусков и торможений.	Лыжи, ботинки, палки.	
67 (19)	Техника изученных ходов, спусков, подъемов на дистанции 5км.	Лыжи, ботинки, палки.	
68 (20)	Природно-географические особенности Кимовского района и непрерывное валеологическое образование. Р.К. Контрольный урок. Прохождение дистанции 3км на время.	Лыжи, ботинки, палки, секундомер.	
69 (21)	О.Р.У. с набивными мячами. Учебная игра в волейбол.	Мячи набивные, волейбольные.	
70 (22)	Волейбол. Передача мяча в зону 3 из зон 1,6,5 с заданиями.	Волейбольные мячи.	
71 (23)	Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Волейбольные мячи.	
72 (24)	Игра в «Картошку». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Мячи волейбольные.	
73 (25)	Формирование знаний и представлений учащихся о значении спорта в формировании личности. Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Волейбольные мячи.	
74 (26)	Прием с подачи и передача мяча в зону 3. Учебно-тренировочная игра.	Волейбольные мячи.	
75 (27)	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Мячи волейбольные.	
76 (28)	Учет техники верхней прямой подачи и технике приема снизу.	Волейбольные мячи.	
77 (29)	О.Р.У. со скакалками. Подтягивание на высокой перекладине. К.У. – челночный бег.	Секундомер, скакалки, перекладина.	
78 (30)	ОРУ с набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Волейбольные мячи.	
79 (31)	Подведение итогов за 3 четверть. Индивидуальные задания на каникулы. Игра в волейбол.	Волейбольные мячи.	
	4 четверть.		
80 (1)	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой с серией прыжков. Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Медленный бег 4мин	Гимнастические скакалки, стойки, планка, маты.	
81 (2)	Строевые упражнения(перестроения, повороты) О.Р.У. серия прыжков со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Попеременный бег до 4мин.	Гимнастические скакалки, стойки, планка, маты.	
82 (3)	О.Р.У. серия прыжков со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Попеременный бег до 4мин.	Гимнастические скакалки, стойки, планка, маты.	
83	Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание.	Гимнастические	

(4)	Строевые упражнения (перестроения, повороты). О.Р.У. серия прыжков со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Попеременный бег до 4 мин.	скакалки, стойки, планка, маты.	
84 (5)	О.Р.У. с набивными мячами 2кг девушки, 3кг юноши, прыжковые упражнения в движении. Учет техники и на результат прыжка в высоту. Попеременный бег до 5мин.	Набивные мячи, стойки, планка, маты.	
85 (6)	О.Р.У. с набивными мячами. Учебная игра в волейбол.	Мячи набивные и волейбольные.	
86 (7)	Формирование индивидуального здорового образа жизни. Строевые упражнения. О.Р.У. с набивными мячами. Техника низкого старта и стартового разгона в парах. Волейбол. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с заданиями.	Набивные и волейбольные мячи.	
87 (8)	Строевые упражнения. О.Р.У. с набивными мячами. Техника низкого старта. Волейбол. Верхняя прямая подача. Техника нападающего удара. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Двухсторонняя игра с заданиями.	Набивные и волейбольные мячи, скакалки, секундомер.	
88 (9)	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Мячи волейбольные.	
89 (10)	Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Техника низкого старта. Верхняя прямая подача, нападающий удар и блокировка. Двухсторонняя игра с заданиями.	Волейбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, перекладина.	
90 (11)	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Техника низкого старта. Верхняя прямая подача, нападающий удар и блокировка. Двухсторонняя игра с заданиями.	Волейбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, перекладина.	
91 (12)	О.Р.У. в парах на сопротивление. Игра в «Русскую лапту».	Мяч, бита, флажки.	
92 (13)	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Занятия на площадке. О.Р.У. в парах. Ускорения по 20-30м 2-3 раза. Учет бега на 100м с любого старта. Переменный бег до 2 мин.	Секундомер.	
93 (14)	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину и метания гранаты 500гр «девушки», 700гр «юноши». Переменный бег до 8мин.	Рулетка, гранаты.	
94 (15)	Беговые и прыжковые упражнения. Техника игры в футбол.	Мяч футбольный.	
95 (16)	Развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину и метание гранаты. Переменный бег до 8мин.	Рулетка, гранаты.	
96 (17)	Беговые и прыжковые упражнения. Учет техники прыжка в длину. Техника метания гранаты. Переменный бег до 9мин.	Рулетка, гранаты.	
97	О.Р.У. в движении. Игра в «Русскую лапту».	Мяч, бита,	

(18)		флажки.	
98 (19)	Беговые и прыжковые упражнения. Учет техники метания гранаты. Переменный бег до 9мин.	Рулетка, гранаты.	
99 (20)	О.Р.У. в движении. Учет бега на 2000м «девушки», 3000м «юноши».	Секундомер.	
100 (21)	О.Р.У. в движении. Полоса препятствий.	Спортивная площадка на улице.	
101 (22)	О.Р.У. в движении. Подтягивание высокая перекладина «юноши», низкая перекладина «девушки».	Перекладины.	
102 (23)	О.Р.У. в движении. Подтягивание высокая перекладина «юноши», низкая перекладина «девушки».	Перекладины.	
103 (24)	ОРУ в движении. Круговая тренировка. Эстафета.	Мячи, скакалки, флажки.	
104 (25)	О.Р.У. в движении. Игра в «Русскую лапту».	Мяч, бита, флажки.	
105 (26)	Подведение итогов за год. Индивидуальные задания на каникулы. Игра в футбол.	Футбольный мяч.	

11класс.

	Тема урока.	Оборудование.	Дата.
	1 четверть.		
1 (1)	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	Эстафетная палочка.	
2 (2)	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Эстафетная палочка.	
3 (3)	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Мяч, бита, флажки.	
4 (4)	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Рулетка, лопата, грабли.	
5 (5)	Бег на результат (100м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Рулетка, грабли, лопата.	
6 (6)	Прыжок в длину способом «Прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Флажки, рулетка, секундомер.	
7 (7)	Прыжок в длину способом «Прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Мяч, бита, флажки.	
8 (8)	Прыжок в длину способом «Прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	Рулетка, лопата, грабли.	

	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
9 (9)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Рулетка, грабли, лопата.	
10 (10)	Метание гранаты (500гр-д, 700гр-ю) из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Флажки, бита, мячи.	
11 (11)	Метание гранаты (500гр-д, 700гр-ю) на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Рулетка, гранаты, флажки.	
12 (12)	Метание гранаты (500гр-д, 700гр-ю) на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Секундомер	
13 (13)	Учет метания гранаты (500гр-д, 700гр-ю) на дальность. Опрос по теории.	Волейбольные мячи, бита, флажки	
14 (14)	Бег (20мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Русская лапта». Правила соревнований по кроссу.	Флажки, бита, мяч.	
15 (15)	Бег (20мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Русская лапта». Правила соревнований по кроссу.	Волейбольные мячи.	
16 (16)	Бег (20мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Русская лапта». Правила соревнований по кроссу.	Волейбольные мячи, набивные мячи.	
17 (17)	Бег на результат (3000м-ю, 2000м-д). Старт раздельный. Опрос по теории.	Волейбольные мячи.	
18 (18)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Волейбольные мячи.	
19 (19)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольные мячи, набивные мячи.	
20 (20)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольные мячи, скакалки.	
21 (21)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольные и набивные мячи.	
22 (22)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольные и набивные мячи, скакалки.	
23 (23)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольные мячи, бита, мяч, флажки.	
24	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча	Волейбольные	

(24)	в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	мячи.	
25 (25)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольные мячи.	
26 (26)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольные мячи.	
27 (27)	Подведение итогов за первую четверть. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Волейбольные мячи.	
2 четверть.			
28 (1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. О.Р.У. в парах. Техника акробатического соединения.	Маты.	
29 (2)	Частота сердечных сокращений. Акробатическое соединение. Опорный прыжок через козла.	Маты, козел, мостик.	
30 (3)	О.Р.У. на гимнастической стенке. Игра в «Картошку».	Волейбольный мяч.	
31 (4)	Акробатическое соединение. Опорный прыжок через козла. К.У. наклоны вперед.	Маты, козел, мостик.	
32 (5)	Воспитание нравственно-волевых качеств в нашем регионе. Р.К. О.Р.У. на гимнастической стенке. Кувырок вперед (ю.), акробатическое соединение (д.). Эстафета с предметами. Опорный прыжок через козла.	Маты, козел, мостик, скакалки, обручи.	
33 (6)	О.Р.У со скакалками. Круговая тренировка.	Скакалки, маты, гантели, перекладина.	
34 (7)	Современное Олимпийское движение его направленность и форма организации. Опорный прыжок через козла. Акробатическое соединение (ю.), учет соединения в равновесии.	Маты, козел, мостик.	
35 (8)	Преодоление полосы препятствий. Техника опорного прыжка через козла. Учет акробатического соединения (ю.), композиция со скакалками, упражнение на бревне.	Маты, козел, мостик, бревно.	
36 (9)	О.Р.У. со скакалками. Игра в «Русскую лапту».	Скакалки, бита, мяч.	
37 (10)	Спортивно-оздоровительная система физического воспитания их цели и задачи. Учет упражнений на высокой перекладине (ю.), упражнение на бревне, К.У. отжимание.	Маты, бревно, перекладина.	
38 (11)	О.Р.У. на гимнастической стенке. Учет высокая перекладина (ю.), упражнения на брусьях.	Маты, брусья, перекладина.	
39 (12)	О.Р.У. с гимнастическими палками. Прыжки через длинную скакалку. Игра в баскетбол.	Гимнастические палки, скакалки, баскетбольный мяч.	

40 (13)	Традиции физической культуры и спорта в Тульской области. Полоса препятствия. Лазание по канату (ю.) , опорный прыжок через козла (д.).	Маты, канат, козел, мостик, перекладина.	
41 (14)	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату (ю.), упражнения с предметами (д.).	Маты, канат, козел, мостик.	
42 (15)	О.Р.У. с гимнастическими палками. Игра в «Картошку». Прыжки через длинную скакалку.	Гимнастические палки, волейбольный мяч, скакалки.	
43 (16)	Опорный прыжок через козла. Упражнения на перекладине (ю.), комбинация на бревне.	Маты, козел, мостик, перекладина.	
44 (17)	Строевые упр. Круговая тренировка. К.У. подтягивание (ю.), упражнения на бревне.(д.). Преодоление 5-ти препятствий.	Маты, козел, мостик, брусья, перекладина.	
45 (18)	О.Р.У. типа зарядки. Эстафета с предметами. Игра в волейбол.	Обручи, скакалки, волейбольный мяч.	
46 (19)	Индивидуальное планирование. Круговая тренировка. Учет лазание по канату (ю.), учет техники опорного прыжка через козла.	Маты, канат, козел, мостик,	
47 (20)	Круговая тренировка. Подведение итогов за 2 четверть. Учет опорного прыжка (ю.), учет комбинации с гимнастическим обручем.	Маты, козел, мостик, обручи.	
48 (21)	Подведение итогов за вторую четверть. Индивидуальные задания на каникулы. Игра в «Русскую лапту».	Бита, мяч.	
3 четверть.			
49 (1)	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника попеременных ходов на дистанции 2км.	Лыжи, ботинки, палки.	
50 (2)	Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Техника попеременных ходов. Дистанция 2км.	Лыжи, ботинки, палки.	
51 (3)	Совершенствование техники пройденных ходов и переходов с одного хода на другой.	Лыжи, ботинки, палки.	
52 (4)	Тактические действия во время лыжных гонок. Техника попеременных ходов на дистанции 2км.	Лыжи, ботинки, палки.	
53 (5)	Совершенствовать технику попеременных ходов. Дистанция 2 км.	Лыжи, ботинки, палки.	
54 (6)	Катание с горки. Техника подъемов, спусков и торможений.	Лыжи, ботинки, палки.	
55 (7)	Техника подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника конькового хода. Дистанция 2км(д), 3км (ю).	Лыжи, ботинки, палки.	
56 (8)	Техника подъемов и спусков, пройденных ходов. Учет техники перехода с одновременного двухшажного на попеременный четырехшажный ход и наоборот. Дистанция 2км (д), 3км (ю).	Лыжи, ботинки, палки, секундомер.	
57 (9)	Прохождение дистанции до 3км (ю), 2км (д) с переменной скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	Лыжи, ботинки, палки.	

58 (10)	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Техника пройденных ходов. Дистанция 2км и 3км.	Лыжи, ботинки, палки.	
59 (11)	Прохождение дистанции до 6км (ю), 4км (д) с переменной скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	Лыжи, ботинки, палки, секундомер.	
60 (12)	Прохождение дистанции изученными ходами 2 км. Игра в салки на лыжах.	Лыжи, ботинки, палки.	
61 (13)	Прохождение дистанции 4км (ю) и 2км(д) на скорость с использованием лыжных ходов.	Лыжи, ботинки, палки, секундомер.	
62 (14)	Прохождение дистанции 6км и 4км с переменной скоростью и использованием лыжных ходов. Учет техники спусков торможением.	Лыжи, ботинки, палки.	
63 (15)	Игра в мини-футбол на снегу.	Футбольный мяч.	
64 (16)	Техника пройденных ходов, спусков, подъемов и торможений.	Лыжи, палки, ботинки.	
65 (17)	Соревнования на дистанцию 5км (ю), 3км (д).	Секундомер, лыжи, палки, ботинки.	
66 (18)	Катание с горки. Техника спусков, подъемов, поворотов и торможений.	Лыжи, ботинки, палки.	
67 (19)	Контрольные упражнения по технике ходов, подъемов, спусков с поворотами и торможением.	Лыжи, палки, ботинки.	
68 (20)	Контрольные упражнения по технике ходов, подъемов, спусков с поворотами и торможением.	Лыжи, палки, ботинки.	
69 (21)	О.Р.У. с набивными мячами. Эстафета. Игра в «Картошку».	Набивные и волейбольные мячи.	
70 (22)	О.Р.У. с набивными мячами. Совершенствовать ранее пройденные упражнения по волейболу. Двухсторонняя игра с заданиями.	Волейбольные мячи, сетка.	
71 (23)	О.Р.У. с набивными мячами. Совершенствовать ранее пройденные упражнения по волейболу. Двухсторонняя игра с заданиями.	Волейбольные мячи, сетка.	
72 (24)	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Двухсторонняя игра в волейбол.	Волейбольные мячи, скакалки.	
73 (25)	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Учет техники верхней прямой подачи в волейболе. Двухсторонняя игра.	Волейбольные мячи, скакалки.	
74 (26)	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Учет техники поднимания туловища за 30сек. Двухсторонняя игра.	Волейбольные мячи, скакалки, секундомер.	
75 (27)	Упражнения в парах на сопротивление. Двухсторонняя игра с заданиями.	Волейбольные мячи.	
76 (28)	Упражнения в парах на сопротивление. Техника нападающего удара и блокирование удара. Двухсторонняя игра.	Волейбольные мячи, скакалки.	
77 (29)	Упражнения на сопротивление в парах. Учет техники челночного бега 3x10м.	Секундомер, кубики.	
78 (30)	Упражнения в парах на сопротивление. Техника нападающего удара и блокирование удара. Двухсторонняя игра.	Волейбольные мячи.	

79 (31)	Подведение итогов за 3 четверть. Индивидуальные задания на каникулы. Игра в «Русскую лапту».	Мяч, бита.	
	4 четверть.		
80 (1)	Влияние образа жизни на здоровье Круговая тренировка 6-7 станций. Строевые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега. Бег 4мин.	Гимнастические маты, стойки, планка.	
81 (2)	Строевые упражнения. О.Р.У типа зарядки. Техника прыжка в высоту с разбега. Бег 5мин	Гимнастические маты, стойки, планка.	
82 (3)	О.Р.У типа зарядки. Силовая подготовка. Эстафета.	Перекладина, гантели, маты.	
83 (4)	Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Техника прыжка в высоту с разбега. Переменный бег 6мин.	Гимнастические маты, стойки, планка.	
84 (5)	Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. Учет техники прыжка в высоту с разбега. Переменный бег 7мин.	Гимнастические маты, стойки, планка, палки.	
85 (6)	О.Р.У. с гимнастическими палками. Игра в волейбол.	Гимнастические палки, волейбольный мяч.	
86 (7)	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Техника старта и стартового разгона. Совершенствование тактических действий в волейболе. Техника приема подачи снизу. Двухсторонняя игра с заданиями.	Волейбольные мячи, сетка.	
87 (8)	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Техника старта и стартового разгона. Совершенствование тактических действий в волейболе. Техника нападающего удара и блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.	Волейбольные мячи, сетка.	
88 (9)	О.Р.У. с набивными мячами. Двухсторонняя игра с заданиями.	Набивные и волейбольные мячи.	
89 (10)	О.Р.У. с набивными мячами в парах. Учет техники старта. Совершенствование тактических действий в волейболе. Техника нападающего удара и блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.	Волейбольные мячи, сетка.	
90 (11)	О.Р.У. с набивными мячами в парах. Техника умений и навыков игры в волейбол. Учет техники подачи сверху. Бег 7мин.	Волейбольные, набивные мячи.	
91 (12)	Беговые и прыжковые упражнения. Игра в «Русскую лапту».	Бита, флажки, мяч.	
92 (13)	Занятия на спортивной площадке. Беговые и прыжковые упражнения. Учет бега на 100м. Бег с переменной скоростью 2мин.	Секундомер.	
93 (14)	Беговые и прыжковые упражнения по кругу. Техника прыжка в длину и метание гранаты 500гр (д), 700гр (ю). Бег 8мин.	Рулетка, гранаты 500гр и 700гр.	
94 (15)	О.Р.У. в парах на сопротивление. Различные варианты салок. Игра в «Картошку».	Волейбольные мячи	
95 (16)	О.Р.У. в парах на сопротивление. Техника прыжка в длину и метания гранаты. Переменный бег 9мин.	Рулетка, гранаты 500гр и 700гр.	

96 (17)	О.Р.У. в парах на сопротивление. Техника прыжка в длину и метание гранаты. Переменный бег 9мин.	Рулетка, гранаты 500гр и 700гр.	
97 (18)	О.Р.У. в движении по кругу. Игра в футбол (юноши), волейбол (девушки).	Футбольный и волейбольный мячи.	
98 (19)	О.Р.У. в движении по кругу. Учет техники прыжка в длину. Техника метания гранаты. Переменный бег 9мин.	Рулетка, гранаты 500гр и 700гр.	
99 (20)	О.Р.У. в движении по кругу. Учет техники метания гранаты. Техника челночного бега 3x10м. Бег 10мин.	Гранаты 500гр и 700гр, кубики, секундомер.	
100 (21)	Полоса препятствий. Игра в «Русскую лапту».	Бита, мяч, флажки.	
101 (22)	Контроль двигательной подготовленности. Учет челночного бега. Прыжки в длину с места, подтягивание.	Секундомер, рулетка, кубики, перекладина.	
102 (23)	Беговые и прыжковые упражнения. Учет прыжка в длину с места и подтягивания.	Рулетка, перекладина.	
103 (24)	Полоса препятствий . Игра в «Русскую лапту»	. Бита, мяч, флажки	
104 (25)	ОРУ в движении. Эстафета. Игра в «Русскую лапту»	. Бита, мяч, флажки, скакалки.	
105 (26)	Подведение итогов за год. Индивидуальные задания на каникулы. Игра в «Вышибалы».	Мяч Волейбольный.	

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана.

Учебник по физической культуре для учащихся 10-11 классов под редакцией В. И. Ляха, Д. Е. Любомирского и Г. Б. Мейксона – Просвещение, – 2010 г.

Методическая литература

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. // Физкультура в школе.-2004.-№ 1-8.

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / .В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Просвещение, 2011.-128с.

-Настольная книга учителя физической культуры /авт.-сост. Г.И.Погадаев ; под редакцией Л.Б.Кофмана-М.: Физкультура и спорт, 1998.-498с.

-Настольная книга учителя физической культуры : спр.- метод. пособие/ сост. Б.И.Мишин.-М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.- 526 с.

-Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Изд.2-е.- Волгоград : Учитель,2012.-171 с.