

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МКУ Управление образования МО "Тарбагатайский район"

МБОУ Тарбагатайская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 /Константинов А.В./

Протокол № 01 от «11»
сентября 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МС

 /Михалева Н.А./

Протокол № 01 от «11»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Елизов А.Д./

Приказ № 328 от «11»
сентября 2023 г.



Рабочая программа

По физической культуре

Класс _11_____

Количество часов _105__

Учитель : Медведев С.Ф.

Тарбагатай 2023 г.

Содержание программы

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Требования к уровню подготовки учащихся.**
- 3. Программный материал для 11 классов.**
- 4. Уровень физической подготовленности учащихся 10 классов**
- 5. Рабочий план график распределения учебного материала по четвертям.**
- 6. Учебно-тематический план**
- 7. Перечень учебно-методического обеспечения**
- 8. Список литературы**

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Программа составлена на основании комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва Просвещение 2012 год.

Данная программа разработана для учащихся 10-11 классов. Срок ее реализации один учебный год.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьными основами физической культуры слагаемые, которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умение) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, применение народных игр и элементов туризма в повседневной жизни.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- Обучения жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психологических процессов и свойств личности;
- Приобщению к историческим народным традициям через народные игры;
- Приобретение основных туристических умений и навыков;

Рабочая программа с применением подвижных, народных игр и элементов туризма исходит из того, что целью общего среднего образования в школе является содействие всестороннего

развития личности. В разработанную программу **включен региональный компонент** по физической культуре как практический, так теоретический материал по народным играм. В теоретическую часть программы вошло изучение истории возникновения русских народных игр и развлечений, знакомство с физическими упражнениями, применяемыми во время народных праздников, традиций, обычаев.

Для реализации программы достаточно несложного нестандартного оборудования, которое можно изготовить в условиях сельской школы без больших материальных затрат.

Вместе с народными играми в программу включены элементы туристических упражнений. Так как туризм, как никакой другой вид спорта формирует у человека чувство близости к природе, приобщает к её красоте, делает приспособленным к жизни, расширяет кругозор, учит заботиться друг о друге, закаляет физически и нравственно.

В туристическом походе, слёте, проведённом в кругу друзей, оживают и получают новое звучание знания и умения, приобретённые на уроках физической культуры, природоведения, естествознания, музыки, технологии и др. На уроках физической культуры и во внеклассное время посвящённые туристическим навыкам, развивает у детей стремление к новизне, приключениям и романтике, расширяет их кругозор, и обогащает духовную жизнь. Приобщает детей к туристическому творчеству, развивает способность эстетически воспринимать природу и её связь с человеком. Происходит освоение специальных туристических умений, развитие способности к интеграции различных знаний и умений в туристической деятельности. Побуждение учащихся к здоровому образу жизни, использование для этого туризм и путешествия.

Нынешние ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка предлагаем внедрить русские народные игры и развлечения в программу по физической культуре, особенно в сельской местности. В условиях насильственного внедрения средствами массовой информации западной, американизированной псевдо культуры во многие области жизни нашего народа, в том числе в культуру физическую, способствовать подъёму национального самосознания русских людей, к большому сожалению теряющих свою индивидуальность, своё лицо, доброту, самоотверженность, красоту души.

Система физического воспитания, объединяющие урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психологических и психолого-физических теорий. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятием физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала в большой мере зависит от оснащённости материально-технической базы школы, но, а также предпочтенье отдаётся народным играм,

которые распространены на территории нашей местности.

При расчете учебного времени, были увеличены часы на лёгкую атлетику, спортивные игры, а также включены народные игры и элементы туризма.

Уроки по лыжной подготовке не включены в сетку часов, в связи с недостатком инвентаря по этому разделу.

На уроках физической культуры, которые посвящены народным играм, разучиваются и совершенствуются подвижные народные игры, связанные с целевой направленностью: главное в них состязание в силе, ловкости, быстроте, координационных движениях.

Эти игры сами по себе увлекательны, связаны с эмоциональным напряжением, положительное разрешение которого приносит играющему человеку высшее удовлетворение.

При проведении уроков включаются элементы туристических упражнений, которые применяются при проведении мероприятий в школе, районе, туристическом походе и работе

Требования к уровню подготовки учащихся:

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому

четыреборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Полное среднее физическое образование. 10-11 классы.

Основы знаний: физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития личности, подготовка к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура - важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Способы психологической регуляции и саморегуляции. ЗОЖ и его слагаемые. Личная гигиена. Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность. Основы семейной жизни и половое воспитание. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь.

Гимнастика. 18 часов

Девушки.

Упражнения в равновесии.

Элементы 8-9 классов. Полушпагат на бревне, прыжки толчком двумя со сменой ног, соскок пригнувшись ноги врозь. Соединение из 3-4 элементов.

Висы и упоры.

Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди, соскок вперёд и назад с поворотом. Махом назад соскок пригнувшись. Соединение из 3-4 элементов.

Акробатика: сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединение из 3-4 элементов.

Опорные прыжки: Опорный прыжок через коня углом.

Юноши.

Повороты в движении.

Перекладина: Переворот в упор силой. Оборот вперёд из седа верхом. Вис прогнувшись и выход в сед. Соскок махом вперёд из вися на подколенках. Подтягивание в вися хватом сверху. Размахивание и соскок назад. Переворот в упор из вися.

*Акробатика: Длинный кувырок через препятствие 100 - 110 см. Стойка на голове и руках. Стойка на кистях. Кувырок назад через стойки на кистях. Кувырки в парах. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.

Опорные прыжки.: Через коня в длину ноги врозь. Через коня в ширину ноги врозь. Через коня в ширину боком.

Лёгкая атлетика. 26 часов.

Упражнения на технику движения.

Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на результат 2000м и 3000м. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега. Метание различных снарядов на дальность.

Упражнение на развитие физических качеств.

Длинный бег, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов, варианты челночного бега.

Кроссовая подготовка. 10 часов

Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.
Бег по пересеченной местности.

Спортивные игры. 45 часов.

Баскетбол. 20 часов

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действие против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите. Игра по правилам.

Волейбол. 25 часов.

Варианты техники приёма и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.

Подвижные игры.

«Гонка мячей по кругу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Не давай мяч водящему», «Пустое место», «Прыжки по полосам», «Мяч ловцу», «Боевые петухи», «Парная чехарда», «Удочка», «Салки в паре», «Салки цепочкой», «Перестрелка», «Гонки мячей по кругу», «Мяч капитану», «Перетягивание каната».

Национально-региональный компонент Народные игры. 9 часов

Теоретические сведения: организация и проведение народных игр на досуге, на своей улице.

Игры «Русская лапта»

Передача и ловля мяча, Удары по мячу: верхний прямой, верхний косой, снизу. Тактические взаимодействия уроков в нападении и защите.

«Выжигало», «Зоска», «Охотники и утки».

Элементы туризма. 7 часов

Теоретические знания: Страховка и само страховка при выполнении туристических упражнений. Работа по карте. Определение азимута.

Туристические узлы: простой проводник, двойной проводник, срединный проводник, восьмёрка, булинь, брамшкотовый, прямой, академический, встречный, схватывающий.

Практические упражнения.

Преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, элементы навесной переправы, переправа с помощью маятника, переправа по бабочке, подъём и спуск по склону с помощью верёвки.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Контрольные	Возраст	Уровень
---	-------------	---------	---------

	нормативы	лет Класс		Юноши			Девушки		
				Низкий	средн ий	высокий	Низкий	средний	высокий
1	Бег 30 метров, с	16	10	5,2 и ниже	5,1- 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	11	5,1	5,0- 4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Челночный бег 3*10 м, с	16	10	8,2 и ниже	8,0- 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	11	8,1	7,9- 7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Прыжок в длину с места, см	16	10	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	11	190	205- 220	240	160	170-190	210
4	6-минутный бег, м	16	10	1100 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
		17	11	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	1300
5	Наклон вперед из полож. сидя, см	16	10	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	11	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Подтягивание: на перекладине кол-во раз	16	10	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	11	5	9-10	12	6	13-15	18
7	Бег 100 метров, с	16	10	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
		17	11	15,0	14,5	14,2	17,0	16,5	16,0
8	Бег 1000 м, с	16	10	4.00	3.40	3.30	5.50	4.50	4.20
		17	11	3.50	3.30	3.20	5.40	4.40	4.10
9	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д), мин, сек	16	10	17.00	16.00	15.00	12.40	11.40	10.10
		17	11	16.00	15.00	13.00	12.20	11.30	10.00
10	Прыжок в длину с разбега, см	16	10	340	400	440	300	340	375
		17	11	370	420	460	310	340	380
11	Прыжок в высоту, см	16	10	115	130	135	105	115	120
		17	11	120	135	140	105	115	120
12	Метание гранаты, м	16	10	22	26	32	11	13	18
		17	11	26	32	38	12	18	23
13	Поднимание корпуса из положения лежа за 30 сек.	16	10	21	26	30	19	23	27
		17	11	21	26	30	19	23	27

РАЗДЕЛЫ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

№ урока	Наименование темы	Дата	Корректировка
---------	-------------------	------	---------------

1 - 12	Легкая атлетика	Сентябрь,	
13 - 27	Волейбол	Октябрь	
28 - 45	Гимнастика с элементами акробатики	Ноябрь-декабрь	
46 - 48	Народные игры	Декабрь	
49 - 68	Баскетбол	Январь-февраль	
69 - 78	Волейбол	Март	
79 - 84	Народные игры	Апрель	
85 - 98	Легкая атлетика	Апрель-май.	
99 - 105	Туризм	Май	

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Разделы программы	часы	Четверти								
		I		II		III		IV		
		Номера уроков								
		1-12	13-27	28-45	46-48	49-68	69-78	79-84	85-98	99-105
I. Базовая часть										
1. Основы знаний		В течение года								
2. Легкая атлетика	26	12							14	
4. Гимнастика с элементами акробатики	18			18						
5. Элементы баскетбола	20					20				
II. Вариативная часть										
1. Элементы волейбола	25		15				10			
III. Национально-региональный компонент										
1. Народные игры	9				3			6		
2. Элементы туризма	7									7
Сетка часов	105	27		21		30			27	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 11класс

№ урока	Наименование темы	Дата	Корректировка
1 четверть. Легкая атлетика			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег, Прыжок в длину с разбега		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега		
6 - 9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание гранаты Бег на средние дистанции		
10 - 12	Бег на длинные дистанции		
Волейбол			
13	Передача и прием мяча двумя руками		
14	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча.		
15	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча.		
16	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча.		
17	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча.		
18	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча.		
19	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча.		
20	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
21	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
22	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
23	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
24	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		

25	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
26	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
27	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
2 четверть. Гимнастика			
28	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения Акробатические упр-я		
29	Строевые упражнения Акробатические упр-я Кувырки вперед, назад		
30	Строевые упражнения Акробатические упр-я Кувырки вперед, назад		
31	Строевые упражнения Акробатические упр-я Кувырки вперед, назад		
32	Строевые упражнения Акробатические упр-я Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат		
33	Акробатические упр-я Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. Мост и поворот на одно колено		
34	Акробатические упр-я Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. Мост и поворот на одно колено		
35	Акробатические упр-я Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. Мост и поворот на одно колено		
36	Акробатические упр-я. Упр-я на перекладине		
37	Акробатические упр-я. Опорные прыжки. Упр-я на перекладине		
38	Акробатические упр-я. Опорные прыжки. Упр-я на перекладине		
39	Акробатические упр-я. Опорные прыжки		
40	Акробатические упр-я. Опорные прыжки		
41	Акробатические упр-я. Опорные прыжки. Упр-я на перекладине		
42	Акробатические упр-я. Опорные прыжки. Упр-я на перекладине		
43	Опорные прыжки. Упр-я на перекладине		
44	Опорные прыжки. Упр-я на перекладине		
45	Опорные прыжки. Упр-я на перекладине		
Подвижные народные игры			
46	Подвижные народные игры «Русская лапта»		
47	Подвижные народные игры		

	«Русская лапта»		
48	Подвижные народные игры «Русская лапта»		
3 четверть. Баскетбол			
49	ТБ на уроках спортивных игр Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.		
50	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.		
51-52	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв		
53	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Нападение против зонной защиты		
54-55	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Нападение против зонной защиты		
56-58	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Нападение против зонной защиты		
59	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок от груди с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты		
60	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок от груди с дальней дистанции. Нападение против личной защиты		
61	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок от груди с дальней дистанции. Нападение против личной защиты		
62	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением, после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального.		
63-66	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением, после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального.		
67	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с		

	сопротивлением, после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального.		
68	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением, после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального.		
Волейбол			
69	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча.		
70	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча.		
71	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
72	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
73	Передача и прием мяча двумя руками Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
74	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
75	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
76	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
77	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
78	Передача и прием мяча двумя руками Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар		
Народные игры			
79	Подвижные народные игры «Выжигало», «Русская лапта»		
80	Подвижные народные игры «Перестрелка», «Русская лапта»		
81	Подвижные народные игры «Охотники и утки», «Русская лапта»		
82	Подвижные народные игры «Чижик», «Русская лапта»		
83	Подвижные народные игры «Перетягивание каната», «Русская лапта»		
84	Подвижные народные игры		
4 четверть. Легкая атлетика			

85	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт, низкий старт 20–40 м,		
86	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт, низкий старт 20–40 м,		
87	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт, низкий старт 20–40 м, бег по дистанции (70–80 м)		
88	Спринтерский бег, эстафетный бег, Прыжок в длину с разбега		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег 100 м на результат.		
90	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание гранаты Бег на средние дистанции		
91	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание гранаты на заданное расстояние.		
92	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание гранаты на заданное расстояние.		
93	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание гранаты на дальность.		
94	Бег на длинные дистанции		
95	Бег (3000 м - м. и 2 0 00 м - д.).		
96	Бег (3000 м - м. и 2 0 00 м - д.).		
97	Бег (3000 м - м. и 2 0 00 м - д.).		
98	Бег 1000 м (мин) на результат.		
Элементы туризма			
99	Преодоление препятствий,		
100 - 101	Преодоление препятствий, Туристические узлы		
102 - 103	Преодоление препятствий, Туристические узлы		
104 - 105	Преодоление препятствий, Туристические узлы		

Перечень учебно-методического обеспечения

№	Уроки по легкой атлетике	
	Название	Количество
1	Эстафетные палочки	10
2	Мячи малые	2
3	Мячи набивные	2
4	Скакалки	15
	Уроки по спортивным играм	
5	Мяч баскетбольный	9
6	Мяч волейбольный	6
7	Мяч футбольный	1
8	Сетка волейбольная	4
9	Сетка баскетбольная	2
10	Щиты баскетбольные	2
	Уроки по гимнастике	
11	Гимнастические маты	6
12	Гимнастические брусья	1
13	Гимнастический козел	1
14	Гимнастический конь	2
15	Стенка гимнастическая	13
16	Обруч гимнастический	10
17	Перекладина гимнастическая	1

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов. Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2012 год.
2. Методика физического воспитания с основами теории. Матвеев А.П. Москва. Просвещение 1992г.
3. Народные игры. Бурятское книжное издательство г. Улан-Удэ 1995г.
4. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. Матвеев А.П. Москва. Дрофа 2000г.
5. Физическое воспитание 10-11 класс под редакцией В. И Ляха. М. Просвещение 2000г.
6. Физкультура. Поурочные планы 10-11 классы. Бондаренкова Г.В. Издательство «Учитель» 2003г.