

МАОУ БСОШ №7 им.А.С.Пушкина
с углубленным изучением английского языка



Рабочая программа
по Физической культуре

Уровень общего образования:
Среднее основное образование/ 10 класс

Учитель: Габалова Е.П.

**г. Владикавказ
РСО-Алания
2022 – 2023 учебный год**

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10-11 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице:

перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Рабочая программа составлена на основании документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
- Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2008 г;
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) 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;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям 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.

Цели и задачи физического воспитания учащихся 10 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание программы курса физкультуры в 10 классе.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов ВФСК ГТО, «Президентских состязаний», а так же участие школы в Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика, футбол).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и национальным осетинским играм.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 классов по физической культуре.

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
 - формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
 - требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; **уметь**
- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
 - выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
 - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
 - выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта с. Бег 100м. с низкого старта с.	8,0 14,3	9,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	12 --- 230-240	— 19 210-170
Выносливость	Кроссовый бег 3 км Кроссовый бег 2 км	13 мин 50 с	--- 10мин00сек

Двигательные умения, навыки и способности

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях или бревне(девушки);

опорные прыжки через козла в длину (юноши) высотой 115-125см. и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. вперед и назад, стойку на руках, и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

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: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, 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 четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов(уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
1	Базовая часть	58				
1.1	Основы знаний о ф/ культуре		В процессе урока			
1.2	Легкая атлетика	16	8			8
	Кроссовая подготовка	12	6			6
1.3	Гимнастика с эл. акробатики	10		10		
1.4	Спортивные игры	20			20	
2	Вариативная часть	12				
2.1	Национальные игры осетин	4		4		
2.2	с/игры	8	4			4
	Всего часов	70	18	14	20	18

Календарно-тематическое планирование для 10 классов.

№	Дата	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание
Легкая атлетика -8ч.					
1.		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Спринтерский бег.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Составить режим дня.
2.		Эстафетный бег. ЗОЖ.	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега	Корректировка техники бега.	Здоровое питание.
3.		Бег на результат 100 м. С/игры.	Совершенствование бега на 100м. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции.	Корректировка исполнения упражнений.	«Пресс за 30 сек.
4.		Прыжки в длину с места.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»
5.		Челночный бег 3x10м. С/игры.	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование челночного бега.	Корректировка упражнений.	«Отжимание».
6.		Бег на средние дистанции. 500м., 1000м.	Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту.	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
7.		Метание в цель и на дальность.	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с места.	Демонстрировать технику метания.	«Отжимание».
8.		Метание. Развитие координационных способностей. Бег по пересеченной местности.	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
Кроссовая подготовка – 6 ч.					

9		Равномерный бег 5-10м. С/игры.	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику метания мяча.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
10.		Бег с преодолением препятствий. Бег до 15 мин.	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		«Подтягивание»
11.		Бег с преодолением препятствий. Бег до 20 минут.	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		Пресс за 30 сек.
12.		Полоса препятствий. Бег 1000 м., (юн.), 500 м. (д).	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
13.		Равномерный бег до 20 минут. С/игры.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
14.		Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	«Отжимание».
Спортивные игры – 4 ч.					
15.	Обучение и совершенствование техники с/игр.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки через скак.
16	Обучение и совершенствование	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения	Знать правила игры.

	технических действий в с/играх.			упражнений.	
17.	Обучение и совершенствование техники с/игр.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки через скак.
18.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения упражнений.	Знать правила игры.

Национальные осетинские игры – 4 часа.

19 20.		Совершенствование технико-тактических действий в п/и.	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных качеств	Прыжки со скакалкой за 1 м.
21. 22.		Совершенствование технико-тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехорда».	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных способностей.	«Отжимание».

Гимнастика с элементами акробатики – 10ч.

23		Инструктаж по т/бна занятиях гимнастикой. Висы и упоры.	Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Развитие силовых способностей.	Корректировка упражнений.	Упражнения на осанку.
----	--	---	--	---------------------------	-----------------------

24.		Совершенствование элементов акробатики. Развитие гибкости.	Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
25.		Висы, угол в упоре (юн.), сед углом(д).	Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
26.		Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»
27.		Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование строевых упражнений. Обучение акробатической связке.	Корректировка исполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
28.		Совершенствование акробатической связки.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Обучение ОРУ на гимнастической стенке.	Корректировка исполнения упражнений.	«Отжимание».
29.		Совершенствование акробатической связки. Обучение стойке на руках.	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
30.		Совершенствование акробатической связки. Обучение перевороту боком.	Контроль скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Контроль скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику выполнения подъёма туловища.	Комплекс ОРУ.
31.		Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках.	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
		Совершенствование стойки на	Контроль акробатической связки. Совершенствование	Корректировка	Подтягива

32.		руках. Обучение акробатической комбинации.	переворота боком. Контроль координационных способностей.	техники выполнения упражнений.	ние
Волейбол – 10ч.					
33		Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.	Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 м.
34		Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка исполнения упражнений.	«Подтягивание»
35		Разучивание и совершенствование передач в волейболе.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Развитие скоростных способностей.	Корректировка упражнений.	«Отжимание».
36		Разучивание и совершенствование верхней прямой подачи.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования.	Корректировка упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 м.
37		Совершенствование передач и подач волейбольного мяча.	Совершенствование нападающего удара. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
38		Обучение и совершенствование техники выполнения н/удара через сетку.	Совершенствование техники блокирования. Развитие физических качеств (учебная игра). Совершенствование групповых тактических действий.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
39		Совершенствование навыков волейбола в учебной игре.	Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику блокирования.	«Подтягивание»
40		Двусторонняя учебная игра, судейство.	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Пресс за 30 сек.

41		Совершенствование командных тактических действий в нападении.	Совершенствование командных тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
42		Совершенствование командных тактических действий в защите.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в нападении.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
Баскетбол – 10ч.					
43		Т/б на уроках с/игр. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защ.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетбола. Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.	Корректировка исполнения упражнений.	«Подтягивание»
44		Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	«Пресс за 30 сек.
45		Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. Развитие игрового мышления.	Корректировка техники и тактики игры.	«Подтягивание»
46		Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.	Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
47		Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Развитие скорости реакции.	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	«Подтягивание»
48		Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Развитие скорости реакции. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	«Отжимание».
49		Обучение групповому	Совершенствование индивидуальных технико-тактических	Корректировка	«Подтягивание»

		тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением».	действий в нападении и защите. Развитие силовых способностей.	исполнения упражнений.	вание»
50		Совершенствование группового тактического взаимодействия.	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». .	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
51		Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	Корректировка исполнения упражнений.	«Подтягивание»
52		Учебная игра. Контроль знаний и умений.	Контроль тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Корректировка техники и тактики игры.	«Отжимание».

Легкая атлетика -8ч.

53	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Спринтерский бег.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Составить режим дня.	«Подтягивание»
54	Эстафетный бег. 30Ж.	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега	Корректировка техники бега.	Здоровое питание.	«Пресс за 30 сек.
55	Бег на	Совершенствование бега на	Корректировка исполнения упражнений.	«Пресс за 30 сек.	«Подтягивание»

	результат 100 м. С/игры.	100м. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции.			вание»
56	Прыжки в длину с места.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»	«Отжимание».
57	Челночный бег 3х10м. С/игры.	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование челночного бега.	Корректировка упражнений.	«Отжимание».	«Подтягивание»
58	Бег на средние дистанции. 500м., 1000м.	Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту.	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»	Пресс за 30 сек.
59	Метание в цель и на дальность.	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с места.	Демонстрировать технику метания.	«Отжимание».	«Отжимание».
60	Метание. Развитие координационных способностей. Бег по пересеченной	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.	Пресс за 30 сек.

	местности.	выносливости (медленный бег до 1000 м).			
	Кроссовая подготовка – 6 ч				
61		Прыжки. Контроль скоростно-силовых способностей.	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»
62	Равномерный бег 5-10м. С/игры.	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику метания мяча.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
Бег с преодолением препятствий. Бег , 15 мин.					
63	Бег с преодолением препятствий. Бег до 20 минут.	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		Пресс за 30 сек.	«Пресс за 1 м.»
64	Полоса препятствий. Бег 1000 м., (юн.), 500 м. (д).	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».	«Подтягивание»

		выносливости (медленный бег до 1000 м).			
65	Равномерный бег до 20 минут. С/игры.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	«Пресс за 30 сек.
66	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	«Отжимание».	«Подтягивание»
	Спортивные игры – 4 ч.				
67	Обучение и совершенствование техники с/игр	Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений		«Отжимание».
68	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки через скак.	«Подтягивание»
69 70	Обучение и совершенствование	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила	Знать правила игры.	Пресс за 30 сек.

ование техничко- тактических действий в с/играх.		игры.Корректировка исполнения упражнений.		
--	--	---	--	--

Литература.

- 1.Учебник: В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.
«Физическая культура 10-11 класс», 2011г.
2. В.И. Лях «Тестовый контроль», 2009г.
3. «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.