

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1
п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области



Проверено
«20» 08 2019 г.
Зам. директора по УВР
Багова Т.А.

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
гуманитарного цикла
Протокол № 1 от «22» 08 2019
Руководитель МО
Волынникова И.В. / ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

(базовый уровень)

Классы 10-11

Программу разработал
учитель физической культуры
Алексеев Сергей Сергеевич

Безенчук, 2019 год

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 "О внесении изменений в примерные основные образовательные программы";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук / Протокол педагогического совета от 28 августа 2019 г. № 1
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 26.11.2016 №38)
- Приказ Минпросвещения РФ от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в нед.)

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

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

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

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

102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	
-------------	---------------------------------	-------	--

Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа в нед.)

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

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

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

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



C=RU, O=ГБОУ СОШ №.1 п.г.т.
Безенчук, CN=Энговатов Олег
Александрович,
E=bez-s1@yandex.ru
00be73e31d5ad857ad
2021.03.10 01:22:14+04'00'