

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
ФИО  
Протокол № 1  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УМР или УВР

\_\_\_\_\_  
ФИО  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ г.

«Утверждено»  
Директор

\_\_\_\_\_  
ФИО  
приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ г.

Рабочая программа по физической культуре за курс полной средней школы (10-11 классы)

СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ,  
УТВЕРЖДЕННОЙ МИНИСТЕРСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ РФ,  
ПОД РЕДАКЦИЕЙ МАТВЕЕВА А.П. согласно ООП ООО 2015 года.

Составлена учителем  
физической культуры  
Михайловой Марией Алексеевной

г.БИРОБИДЖАН 2019-2020

Распределение учебного материала по темам

№	10 класс (105 часа)
---	---------------------

уроков	
	<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>
1	Требования к технике безопасности на уроках по легкой атлетике в условиях спортивного зала, спортивных площадок. Оздоровительные системы физического воспитания. Двигательный режим.
2-3	1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 4 мин. Бег 30 м - <b>тест</b> 3. Бег 100х3. Передача эстафетной палки на отрезке 60 м.
4	1. Специальные беговые упражнения . Бег 5 мин 2. Бег 1000 м - <b>тест</b> . Подтягивание - <b>тест</b> .
5-6	1. Бег 100 м - <b>тест</b> . Бег по повороту. 2. Передача эстафетной палки на отрезке 60-80 м 3. Бег 60 м с низкого старта . Прыжок в длину с места- <b>тест</b> .
7	1. Прыжки в длину с места – <b>тест</b> 2. Бег до 2 км
8-9	1. Подъем туловища 1 мин. - <b>тест</b> 2. Бег 2000 м.
10-11	1. Бег 2 км. с переменной скоростью. Наклон вперед – <b>тест</b> 2. Бег 4 х 9 – <b>тест</b> , 3х10 м
12-13	1. Бег 3 км. с переменной скоростью. Наклон вперед - <b>тест</b> 2. Метание мяча на дальность
	<b>Волейбол. (13 часов)</b>
14-15	1. Правила по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 2. Передача мяча, стоя спиной к сетке. ОФП с набивными мячами.
16-17	1. Верхняя передача мяча в парах . 2. Круговая тренировка. ( игровая)
18-19	1. Прием мяча снизу, сверху 2. Игра в парах, тройках
20-21	1. Нижняя прямая подача в парах на месте, через сетку 2. Игровая с применением разученных элементов
22-23	1. Прием мяча снизу после подачи. 2. Упр-ия для разучивания элементов с набивными мячами. 3. Игровая с применением разученных элементов
24-25-26	Учебная игра с использованием изученных элементов игры в волейбол. Совершенствование тактико-технических действий при игре в волейбол
	<b>Плавание (20 часов)</b>
27-28	1. Правила самоконтроля и безопасности во время занятий в бассейне. 2. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди, спине, брасс)
29-30	1. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди, спине, брасс) 2. Скольжение на груди и на спине. Плавание на боку. Кроль на груди .Эстафеты.
31-32	1. Скольжение на груди и на спине. 2. Прикладные способы плавания (плавание на боку) 3. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания на 50 м.
33-34	1. Поворот при плавании кролем на груди. Старт с тумбочки. Способ транспортировки пострадавшего. 2. Совершенствование индивидуальной техники плавания на 50 – 100 м.
35-36	1. Согласование движений при плавании брассом.

	<p>2. Спад в воду с борта, с тумбочки.</p> <p>3. Прикладные способы плавания <b>зачет</b></p> <p>4. Совершенствование индивидуальной техники плавания на 50 – 10</p>
37-38	<p>1. Прикладные способы плавания <b>зачет</b></p> <p>2. Совершенствование индивидуальной техники плавания на 50 – 100 м.</p>
39-40	<p>1. Нырание с последующим нахождением под водой.</p> <p>2. Плавание со сменой стилей.</p> <p>3. Элементы аквааэробики.</p>
41-42	<p>1. Повторение техники выполнения плавания кролем и брассом.</p> <p>2. Аквааэробика.</p>
43-44	<p>1. Нырание в длину.</p> <p>2. Прыжок в воду способом “ногами вниз”</p> <p>3. Плавание произвольным способом.</p> <p>4. Элементы аквааэробики</p>
45-46	<p>1. Плавание одним из способов на 50 – 100 м. <b>зачет</b></p> <p>2. Отработка стартов, поворотов. Плавание со сменой стилей до 400 м.</p>
<b>Гимнастика ( 16 часов )</b>	
47-48	<p>1. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>2. Акробатика.</p>
49-50	<p>1. Акробатика: совершенствование техники в индивидуально подобранных спортивных комбинациях.</p> <p>2. Атлетическая гимнастика с использованием собственного веса, гири и гантелей</p>
51-52	<p>1. Акробатика - <b>зачет</b>.</p> <p>2. Подъем туловища - 1 мин, отжимание в упоре лежа.</p> <p>3. ОФП. Подтягивание в висе лежа- <b>тест</b>.</p>
53-54	<p>1. Опорный прыжок ноги врозь (козел, конь).</p> <p>2. Лазанье по гимнастическому канату. Наклон вперед. Атлетическая гимнастика с использованием гантелей, штанги.</p>
55-56	<p>1. Висы, упоры: совершенствование в индивидуально подобранных комбинациях на перекладине</p> <p>2. Подтягивание в висе.</p> <p>3. ОФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - <b>тест</b>.</p>
57-58	<p>1. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений на развитие мышц плеча, груди, спины, бедра, пресса.</p> <p>2. Опорный прыжок ноги врозь (козел, конь).</p> <p>3. Лазанье по гимнастическому канату.</p>
59-60	<p>1. Ритмическая гимнастика</p> <p>2. Акробатика: совершенствование техники в индивидуально подобранных спортивных комбинациях</p>
<b>Баскетбол (14 часов)</b>	
61-62	<p>1. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>2. Баскетбол: ловля мяча в движении - ведение попеременно правой и левой рукой.</p>
63-64	<p>1. Ведение - остановка - повороты - передача с отскоком от пола.</p> <p>2. Игровая</p>
65-66	<p>1. Броски мяча с места, в движении, в прыжке.</p> <p>2. Игра с акцентом на быстрый прорыв.</p>
67-68	<p>Баскетбол: нападение быстрым прорывом. ОФП.</p> <p>Броски мяча с места, в движении, в прыжке</p>
69-70	<p>1. Персональная защита во время игры. ОФП</p> <p>2. Учебная игра с использованием изученных элементов</p>

71-72	1. Персональная защита во время игры. 2. ОФП 3. Учебная игра с использованием изученных элементов
73-74	1. Броски мяча с места, в движении, в прыжке. 2. Двусторонняя учебная игра на 2-а кольца с использованием всех изученных приемов игры
<b>Волейбол. (5 часов)</b>	
75-76	1. Волейбол: сочетание различных перемещений с передачей и приемом сверху и снизу. 2. Перемещения в волейболе. Бег с изменением направления..
77-78	1. Прием мяча снизу. 2. Передачи мяча сверху во встречных колоннах. Бег с изменением направления. 3. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
79	1. Нижняя прямая подача 2. Верхняя прямая подача 3. Двусторонняя учебная игра..
<b>Баскетбол (11 часов)</b>	
80-81	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Баскетбол: ловля мяча в движении - ведение попеременно правой и левой рукой.
82-83	Броски мяча с места, в движении, в прыжке. Игра с акцентом на быстрый прорыв.
84-85	Броски мяча с места, в движении, в прыжке Персональная защита во время игры
86-87	Зонная система защиты во время игры. ОФП.
88-89	Игра с акцентом на быстрый прорыв и персональную защиту. Ведение - остановка - повороты - передача с отскоком от пола
90	Совершенствование командно-тактических действий при игре в баскетбол
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>	
91-92	1. Бег 30,60м - <b>тест</b> . 2. Челночный бег 4х9 м. 3х10 м 3. ОФП с использованием нестандартного оборудования
93-94	1. Бег 30 м. - <b>тест</b> . 2. Наклон вперед - <b>тест</b> . 3. Подъем туловища 1 мин. - <b>тест</b> .
95-96	Прыжки в длину с места - <b>тест</b> . Эстафетный бег. Равномерный бег 6 мин.
97-98	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка. Равномерный бег 8 мин.
99-100	4 х 9 - <b>тест</b> . ОФП с собственным весом. Бег 2000 м.
101-102	Передача эстафетной палочки. Бег с высокого старта. Эстафетный бег.
103-104	Круговая тренировка с 5-6 станциями. Бег 1000 м. х 2. Подтягивание в висе лежа- <b>тест</b> .
105	Круговая тренировка. Домашнее задание на лето