

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Цалык

Утверждаю
Директор школы _____ Дзгоева Д.С.
« 29 » _____ 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 10–11 классов
на 2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры
Хабалов Дж. И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 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 ориентаций 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 10-11 классах.

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.

Лыжная подготовка (18 час) заменяется кроссовой подготовкой, из-за отсутствия лыжной базы в бесснежном районе. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, в процессе урока. В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и национальным осетинским играм.

Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 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 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
1	Базовая часть	84				
1.1	Основы знаний о ф/ культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	20	10			10
	Кроссовая подготовка	19	10			9
1.3	Гимнастика с эл. акробатики	15		15		
1.4	Спортивные игры	30			30	
2	Вариативная часть	21				
2.1	Национальные игры осетин	5	2	1		2
2.2	с/игры	16	5	5		6
	Всего часов	105	27	21	30	27

Календарно-тематическое планирование для 10-11 классов.

№	Дата	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание
Легкая атлетика -10ч.					
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.		Эстафетный бег Спринтерский бег.	Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие д.	Корректировка исполнения упражнений.	«Подтягивание»
4.		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.
5.		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»
6.		Челночный бег 3х10м. С/игры.	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование челночного бега.	Корректировка упражнений.	«Отжимание».
7.		Бег на средние дистанции. 500м., 1000м.	Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту.	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
8.		Прыжки в длину, в высоту. Метание.	Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега.	Корректировка упражнений.	Пресс за 30 сек.
9.		Метание в цель и на дальность.	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с места.	Демонстрировать технику метания.	«Отжимание».
10.		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 – 10ч.					
11.		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.
12.		Бег с преодолением препятствий. Бег до 15 мин.	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		«Подтягивание»
13.		Бег с преодолением препятствий. Бег до 20 минут.	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		Пресс за 30 сек.
14.		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».
15.		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.
16.		Равномерный бег. Спортивные игры.	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Комплекс ОРУ.
17.		Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	«Отжимание».
18.		Бег в равномерном темпе. Спортивные игры.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости.	Корректировка исполнения упр.	Подтягивание
19.		Бег с преодолением препятствий. Спортивные игры. Бег на выносливость.	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	Корректировка выполнения упр.	Составить ОРУ.
20.		Полоса препятствий. Спортивные игры. Бег по пересеченной местности.	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
Спортивные игры – 5ч.					
21.		Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Спортивные игры.	Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника. Повторение техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств.	Корректировка техники исполнения упражнений.	Упражнения для мышц плеч. пояса.

22.		Спортивные игры. Бег по пересеченной местности.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Знать правила игры
23		С/игры. Обучение техники игры в волейбол Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения для мышц б/пресса.
24.		Обучение техники игры в волейбол. Развитие оперативного мышления.	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
25.		Обучение нижней и верхней прямой подачи. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	Корректировка техники и тактики игры.	Пресс за 30секунд.
Национальные осетинские игры – 2 часа.					
26.		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.
27.		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 – 15ч.					
(1) 28.		Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой. Висы и упоры.	Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Развитие силовых способностей.	Корректировка упражнений.	Упражнения на осанку.
(2) 29.		Совершенствование элементов акробатики. Развитие гибкости.	Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
(3) 30.		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.

(4) 31.		Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»
(5) 32.		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.
(6) 33.		Совершенствование акробатической связки.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Обучение ОРУ на гимнастической стенке.	Корректировка исполнения упражнений.	«Отжимание».
(7) 34.		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.
(8) 35.		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.
(9) 36.		Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках.	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
(10) 37.		Совершенствование стойки на руках. Обучение акробатической комбинации.	Контроль акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Контроль координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Подтягивание
(11) 38.		Совершенствование акробатической комбинации. Обучение опорному прыжку.	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка исполнения упражнений.	Составить ОРУ.
(12) 39.		Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка.	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
(13) 40.		Совершенствование акробатической комбинации. Развитие координационных способностей.	Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»

(14) 41.		Контроль акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка.	Обучение комплексу калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши). Контроль координационных способностей.	Корректировка исполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
(15) 42.		Выполнение акробатической комбинации.	Контроль координационных способностей.	Корректировка исполнения упражнений.	«Отжимание».
Национальные осетинские игры – 1 часа.					
(16) 43		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.
Спортивные игры -5ч.					
(17) 44		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.	Прыжки через скак.
(18) 45		Обучение и совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Знать правила игры.
(19) 46		Совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Подтягивание»
(20) 47		Совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Отжимание».
(21) 48		Совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Пресс за 1м», наклон.
Волейбол – 15ч.					
(1) 49		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.
(2) 50		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»

(3) 51		Разучивание и совершенствование передач в волейболе.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Развитие скоростных способностей.	Корректировка упражнений.	«Отжимание».
(4) 52		Совершенствование передач волейбольного мяча сверху, снизу 2-я рук.	Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон. Контроль скоростных способностей.	Корректировка исполнения упражнений.	«Пресс за 1 м», наклон.
(5) 53		Разучивание и совершенствование верхней прямой подачи.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования.	Корректировка упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 м.
(6) 54		Совершенствование передач и подач волейбольного мяча.	Совершенствование нападающего удара. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
(7) 55		Совершенствование верхней прямой подачи.	Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением.	Демонстрировать технику нападающего удара.	«Пресс за 30 сек.
(8) 56		Совершенствование передач мяча в игре.	Совершенствование техники блокирования. Развитие физических качеств (учебная игра). Обучение групповым тактическим действиям.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»
(9) 57		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».
(10) 58		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»
(11) 59		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.
(12) 60		Двусторонняя учебная игра, судейство.	Контроль приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование командных тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	«Отжимание».
(13) 61		Совершенствование командных тактических действий в нападении.	Совершенствование командных тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Пресс за 30 сек.

(14) 62		Совершенствование командных тактических действий в нападении.	Совершенствование командных тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
(15) 63		Совершенствование командных тактических действий в защите.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в нападении.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
Баскетбол – 15ч.					
(1) 64		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»
(2) 65		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.
(3) 66		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»
(4) 67		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».
(5) 68		Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Развитие быстроты 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»
(6) 69		Совершенствование тактических действий в защите.	Контроль добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра. Контроль скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
(7) 70		Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Развитие быстроты реакции. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	«Отжимание».

(8) 71		Совершенствование тактических действий в защите.	Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Контроль тактики игры «малая восьмерка». Контроль быстроты реакции. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
(9) 72		Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением».	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Развитие силовых способностей.	Корректировка исполнения упражнений.	«Подтягивание»
(10) 73		Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Развитие силовых способностей.	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	«Пресс за 30 сек.
(11) 74		Совершенствование группового тактического взаимодействия.	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». .	Корректировка .упражнений.	«Подтягивание»
(12) 75		Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	«Отжимание».
(13) 76		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»
(14) 77		Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
(15) 78		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 – 10ч.

(1) 79		Совершенствование техники спринтерского бега.	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места.	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
(2) 80		Прыжки. Контроль скоростно-силовых способностей.	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места.	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	«Пресс за 30 сек.

(3) 81		Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	«Подтягивание»
(4) 82		Прыжки. Контроль скоростно-силовых способностей.	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	«Отжимание».
(5) 83		Метание. Развитие координационных способностей.	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.	«Подтягивание»
(6) 84		Спринтерский бег. Контроль скоростных способностей.	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
(7) 85		Прыжки. Контроль скоростно-силовых способностей.	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	«Отжимание».
(8) 86		Прыжки. Развитие координационных способностей.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
(9) 87		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»
(10) 88		Метание. Контроль координационных способностей.	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
Кроссовая подготовка – 9ч.					
(11) 89		Бег по пересеченной местности.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости.	Корректировка упражнений.	«Пресс за 1 м.»

(12) 90		Контроль координационных способностей.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости.	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
(13) 91		Бег на выносливость. Контроль общей выносливости.	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	Корректировка упражнений.	«Пресс за 30 сек.
(14) 92		Полоса препятствий. Контроль координационных способностей.	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	«Подтягивание»
(15) 93		Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
(16) 94		Равномерный бег по пересеченной местности.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»
(17) 95		Контроль координационных способностей.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
(18) 96		Бег на выносливость. Контроль общей выносливости.	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
(19) 97		Полоса препятствий. Контроль координационных способностей.	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.

Национальные осетинские игры – 2 час.

(20) 98		Совершенствование технико-тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехарда».	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехарда».	Воспитание двигательных качеств.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.
(21) 99		Совершенствование технико-тактических действий в игре «Борьба за флажки, Чехарда».	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехарда».	Воспитание двигательных качеств.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.

Спортивные игры – 6ч.

(22) 100		Совершенствование техники игры.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия.	Прыжки через скак.
-------------	--	---------------------------------	--	---------------------------------------	--------------------

(23) 101		Совершенствование техники спортивных игр в эстафетах.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия.	«Подтягивание»
(24) 102		Совершенствование техники игры в волейбол.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия.	Знать правила игры.
(25) 103		Совершенствование техники спортивных игр в эстафетах.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия.	«Подтягивание»
(26) 104		Совершенствование техники игры.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия.	Прыжки через скак.
(27) 105		Совершенствование техники игры в волейбол.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия.	Знать правила игры.

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.И.Лях, А.А.Зданевич, 2008г.