

МБОУ СОШ с. Карман

2023-2024 учебный год

Согласовано:

Зам директора по УР

Царакова А.А.

28.08. 2023г.

Утверждаю:

Директор ОО

Созаева Э.Ю.

08.09. 2023г.

Прил. № от 02.09.2023г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа

10-11 класс

Тематическое планирование

10-11 класс

1 полугодие

1.	Инструкция безопасности на уроках гимнастики
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий
4.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.
5.	Развитие силы. Угол в упоре
6.	Подъем переворотом. Подтягивание.
7.	Развитие силы. Лазание по канату
8.	Подтягивание. Лазание по канату.
9.	Длинный кувырок через препятствие.
10.	Стойка на руках с помощью.
11.	Кувырок вперед из стойки на руках.
12.	Опорный прыжок через коня.
13.	Комбинации из различных элементов акробатики.
14.	Опорный прыжок. Акробатика.
15.	Акробатика. Опорный прыжок.
16.	Развитие координационных способностей.
17.	Комбинации из разученных элементов.
18.	Контрольно-оценочный урок.
19.	Народные игры и национальные виды спорта.
20.	Народные игры и национальные виды спорта.
21.	Народные игры и национальные виды спорта.
22.	Инструкция безопасности на уроках гимнастики
23.	Организация и проведение самостоятельных занятий
24.	Организация и проведение самостоятельных занятий
25.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.
26.	Развитие силы. Угол в упоре.
27.	Подъем переворотом. Подтягивание.
28.	Развитие силы. Лазание по канату.
29.	Подтягивание. Лазание по канату.
30.	Комбинации из различных элементов акробатики.
31.	Длинный кувырок через препятствие
32.	Развитие силы. Угол в упоре
33.	Подъем переворотом. Подтягивание.
34.	Развитие силы. Лазание по канату.
35.	Подтягивание. Лазание по канату.
36.	Длинный кувырок через препятствие.
37.	Стойка на руках с помощью.

38. Кувырок вперед из стойки на руках.
39. Опорный прыжок через коня.
40. Комбинации из различных элементов акробатики.
41. Опорный прыжок. Акробатика.
42. Акробатика. Опорный прыжок.
43. Развитие координационных способностей.
44. Комбинации из разученных элементов.
45. Контрольно-оценочный урок.
46. Народные игры и национальные виды спорта.
47. Народные игры и национальные виды спорта.
48. Народные игры и национальные виды спорта.

2 полугодие

1. Инструкция безопасности на уроках волейбола, баскетбола.
2. Организация и проведение самостоятельных занятий.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий.
4. Организация и проведение самостоятельных занятий.
5. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
6. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Поддача снизу.
7. Прием мяча двумя руками снизу. Поддача сверху.
8. Прямой нападающий удар. Учебная игра
9. Позиционное нападение. Учебная игра.
10. Комбинации верхней передачи мяча и приема мяча снизу.
11. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.
12. Поддача мяча снизу и сверху. Учебная игра.
13. Верхняя передача в шеренгах со сменой мест.
14. Одиночное блокирование. Учебная игра.
15. Групповое блокирование. Учебная игра.
16. Групповое блокирование и страховка блока.
17. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.
18. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.
19. Бросок мяча в движении. Нападение быстрым прорывом.
20. Передачи, ведение, броски в различных вариантах.
21. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.
22. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра.
23. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
24. Индивидуальные действия в защите.
25. Зонная защита. Индивидуальные действия в защите.
26. Нападение через заслон. Учебная игра.
27. Нападение через заслон. Учебная игра.
28. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.
29. Контрольно-оценочный урок.

30. Народные игры и национальные виды спорта.
31. Механизмы л/атлетических упражнений.
32. Контрольно-оценочный урок.
33. Организация и проведение самостоятельных занятий.
34. Организация и проведение самостоятельных занятий.
35. Специальные беговые упражнения.
36. Старт из различных п. Бег 30 м.
37. Бег по дистанции 80-90м. Челночный бег 3x10
38. Стартовый разгон. Бег 100 м.
39. Развитие скоростно-силовых качеств.
40. Прыжки в длину с места.
41. Прыжки в высоту, в длину с разбега.
42. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.
43. Метание в цель и на дальность.
44. Развитие скоростно-силовых качеств.
45. Равномерный бег до 10-20 минут. С/игры.
46. Равномерный бег до 10-20 минут. С/игры
47. Равномерный бег до 10-20 минут. Бег с преодолением препятствий.
48. Равномерный бег 25 минут. Бег по пересеченной местности.
49. Равномерный бег 25 минут. Бег по пересеченной местности.
50. Бег на результат 1000 м. С/игры.
51. Бег 3000 м(юноши). 2000 м.(девочки) на результат.
52. Контрольно-оценочный урок.
53. Народные игры и национальные виды спорта.