

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР

Г.Зин
(подпись)

« 31 » 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы №106

Г.Зин
(подпись)

« 31 » 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018 | 2019 учебный год

Предмет Физическая культура
Класс 1-1А (комбин.)
Преподаватель Гидурин Игорь Александрович

(Фамилия, имя, отчество всех учителей, реализующих данную рабочую программу)

Квалификационная категория Первая

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов
(название программы с указанием сроков реализации, авторы программы)

В. И. Лях, А. А. Зданевич

Рекомендованной (утвержденной) Министерством образования и науки РФ
(кем и когда рекомендована, утверждена программа)

Программа издана Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Лях, А. А. Зданевич
(название сборника, автор-составитель, издательство, год издания)

Учебники:
Автор В. И. Лях, А. А. Зданевич
Название «Физическая культура 10-11 класс»
Издательство М. Просвещение Год издания 2010

Рассмотрен на заседании методического объединения
учителей естественно-научного цикла

Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.
Председатель методического объединения Онуф | Карнеев Д.Т.

**Тематическое планирование по физкультуре на 2018-2019 уч. год/
11 класс (юноши/ Автор: В.И. Лях /102ч.**

Часы учебно го времен и	Наименование раздела и тем урока	КЭС	Планируемы е сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
Лёгкая атлетика				
1	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ.			Оценка уровня развития физических качеств.
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-100м).			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
3	Роль и значение занятий атлетической гимнастикой. Круговая тренировка			Оценка уровня развития физических качеств
Лёгкая атлетика				
4-5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции (70-100м). Эстафетный бег.			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
6	Доврачебная помощь при травмах. Техника выполнения упражнений с собственным весом и отягощением			Оценка уровня развития физических качеств.
Лёгкая атлетика				
7	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств			Оценка уровня развития физического качества быстрота.
8	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.			Оценка техники прыжка в длину.
Атлетическая гимнастика				
9	Техника выполнения упражнений на различные группы мышц на тренажерах. Круговая тренировка			Оценка техники выполнения упражнений с собственным весом и отягощением на основные мышечные группы.
Лёгкая атлетика				
10	Челночный бег. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину			Оценка техники прыжка в длину.
11	Прыжок в длину с места на результат. Отталкивание. Сдача норм ГТО			Определение уровня развития общей выносливости. Бег 1000м. с учётом времени.
Атлетическая гимнастика				
12	Техника выполнения упражнений			Оценка техники

	на различные группы мышц на тренажерах Круговая тренировка			выполнения упражнений с собственным весом и отягощением на основные мышечные группы.
Лёгкая атлетика				
13-14	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег			Оценка техники метания гранаты
Атлетическая гимнастика				
15.	Техника выполнения упражнений на различные группы мышц на тренажерах Круговая тренировка			Оценка техники выполнения упражнений с собственным весом и отягощением на основные мышечные группы.
Кроссовая подготовка				
16-17	Бег по ровной и пересечённой местности			Оценка уровня развития выносливости.
Атлетическая гимнастика				
18.	Принципы и порядок эффективной силовой тренировки			Оценка умения дозирования нагрузки при аэробной тренировке.
Кроссовая подготовка				
19-20	Бег по ровной и пересечённой местности			Оценка уровня развития выносливости.
Атлетическая гимнастика				
21	Работа со свободными весами. Круговая тренировка			Оценка уровня развития физических качеств.
Кроссовая подготовка				
22-23	Преодоление горизонтальных препятствий			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
24	Аэробная тренировка на тренажерах. Принципы аэробной тренировки			Оценка умения дозирования нагрузки при аэробной тренировке.
Кроссовая подготовка				
25	Бег 25 минут Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий			Оценка уровня развития физических качеств.
26	Бег 3000 м. Сдача норм ГТО			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
27	Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения упражнений во время круговой тренировки.

Спортивные игры(Баскетбол)				
28-29	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.			Оценка техники передвижений и комбинаций из освоенных элементов.
Атлетическая гимнастика				
30	Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка умения дозирования нагрузки при аэробной тренировке.
Спортивные игры(Баскетбол)				
31	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.Быстрый прорыв.			Оценка техники ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
32	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.Учебная игра.			Оценка техники ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.
Атлетическая гимнастика				
33	11. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения силовых упражнений
Спортивные игры(Баскетбол)				
34-35	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.			Оценка техники ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.
Атлетическая гимнастика				
36	Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения силовых упражнений
Спортивные игры(Баскетбол)				
37-38	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра.			Оценка техники действия против игрока с мячом и без.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
39	Основные сведения и определения кикбоксинга, его преимущество и философия. Правила техники безопасности			Оценка техники стоек,перемещений,ударов руками.
Гимнастика				
40-41	Висы. Строевые упражнения.			Оценка техники выполнения строевых упражнений и висов.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
42	Боевые стойки, перемещения в			Оценка техники

	боевой стойке.			стоек, перемещений, ударов руками.
Гимнастика				
43-44	Акробатические упражнения.			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
45	Техника выполнения падений			Оценка техники выполнения падений.
Гимнастика				
46-47	Акробатические упражнения.			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
48	Выполнение тулей из ранее разученных элементов техники.			Оценка техники ударов ногами и руками, оценка защитных действий.
Гимнастика				
49-50	Акробатические упражнения.			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
51	Выполнение тулей из ранее разученных элементов техники.			Оценка техники ударов ногами и руками, оценка защитных действий.
Гимнастика				
52-53	Висы и упоры. Опорный прыжок			Оценка техники правильного дыхания.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
54	Выполнение тулей из ранее разученных элементов техники. Различные удары			Оценка техники ударов ногами и руками, оценка защитных действий.
Гимнастика				
55-56	Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики			Оценка техники правильного дыхания.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
57	Техника ведения спаррингов			Оценка техники силовых упражнений и единоборств в парах.
Гимнастика				
58-59	Нетрадиционные виды гимнастики			Оценка техники правильного дыхания.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
60	Тактика поединка по кикбоксингу.			Оценка техники

				выполнения силовых упражнений и единоборств в парах.
Спортивные игры (волейбол)				
61-62	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками			Оценка техники комбинаций из разученных перемещений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
63	Тактика поединка по кикбоксингу.			Оценка техники выполнения силовых упражнений и единоборств в парах.
Спортивные игры(волейбол)				
64-65	Комбинации из разученных перемещений Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Оценка техники комбинаций из разученных перемещений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
66	Контрольный урок: выполнение ударов, спарринг			Оценка техники выполнения ударов
Спортивные игры(волейбол)				
67-68	Комбинации из разученных перемещений Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
69.	ABL (Силовой класс для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц.).			Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Спортивные игры(волейбол)				
70-71	Совершенствование передвижений и остановок игрока Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес (формат ABL)				
72	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц.)			Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Спортивные игры(волейбол)				
73-74	Совершенствование передвижений и остановок игрока Передача мяча. Бросок мяча в прыжке. Нападение против зонной защиты. Игра по упрощенным правилам.			Оценка техники выполнения силовых упражнений
Фитнес(формат ABL)				
75	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного			Оценка техники выполнения силовых

	пресса и ягодич.Нагрузка средней и высокой интенсивности).			упражнений.
Кроссовая подготовка				
76-77	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
78	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодич.Нагрузка средней и высокой интенсивности).			Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Кроссовая подготовка				
79-80	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
81	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодич.Нагрузка средней и высокой интенсивности).			Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Кроссовая подготовка				
82-83	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
84	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодич.Нагрузка средней и высокой интенсивности. ABS + STRETС(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).			Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление.
Кроссовая подготовка				
85	Бег на результат 3000 м.			Оценка уровня развития выносливости.
86	Бег на результат 3000 м. Сдача нормативов ГТО			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABS + STRETС)				
87	ABS + STRETС(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).			Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление. Оценка уровня развития силы.
Легкая атлетика				
88-89	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м.			
Фитнес(формат ABS + STRETС)				
90	ABS + STRETС(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).			Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление. Оценка уровня развития силы.

Легкая атлетика				
91-92	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м.			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABS + STRETC)				
93	ABS + STRETC(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).			Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление. Оценка уровня развития силы.
Легкая атлетика				
94-95	Контрольный урок. Бег на результат 1000 м. Прыжок в длину на результат			
Атлетическая гимнастика				
96	Самонаблюдение и самоконтроль. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.
Легкая атлетика				
97-98	Метание гранаты из различных положений			Оценка уровня развития выносливости.
Атлетическая гимнастика				
99	Самонаблюдение и самоконтроль. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.
Лёгкая атлетика				
100-101.	Определение уровня развития физических качеств. Сдача норм ГТО			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
102.	Самонаблюдение и самоконтроль. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.