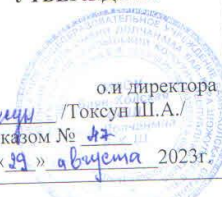


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Администрация МР «Кызылский кожуун» РТ.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Баян-Колская средняя общеобразовательная школа имени Долчанмаа Б-К. Ш.

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании ШУМО</p> <p>протокол № <u>28</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Зам. директора по УВР <u>Чанзынмаа</u> / С.К.Чанзынмаа/ «<u>28</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА</p> <p>о.и директора <u>Токсун Ш.А.</u> /Токсун Ш.А./ Приказом № <u>47</u> от «<u>29</u>» <u>августа</u> 2023г.</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 11

Уровень образования: среднее общее образование

Количество часов: 102

Уровень: базовый

Учитель: Бадьназын А.П.

Категория: высшая

с. Баян-Кол, 2023

Календарно – тематическое планирование
по комплексной программе физического воспитания при 3 урочных занятиях в неделю
в 10-11 классах на 2023-2024 учебный год
МБОУ Баян-Колская СОШ учителя физической культуры Бадыназын А.П.

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- Вводные уроки (В.У);Фронтальный (Ф.М);
- Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У);Поточный (П.М);
- Смешанные уроки (См.У);Посменный (Пс.М);
- Учетные уроки (У.У);Групповой (Г.М);
- Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У);Индивидуальный (И.М);

Б) Методы ведения урока:

ЖУР – журнал учета результатов.

УП – учебное пособие по основам знаний

ТТД – технико-тактические действия

РКК – развитие координационных и кондиционных способностей

ОУ – общеразвивающие упражнения

ОФК – основы физические качества

№ урока (часы)	Разделы программы	Календарные сроки изучения	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы урока по классам	Формы контроля	Оснащенность урока	Дата проведения	
					10 класс			План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Сентябрь	В.У. Ф.М.	Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Водный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкции журнал по т/безопасности		
2	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	Сентябрь	С.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
3	ОРУ (координация)	Сентябрь	С.У.	ОФК	Закрепление техники челночного	Корректировка	Беговая		

			П.М.		бега 3x10 м (3 – 4 повторения)	а техники поворотов	дорожка		
4	ОРУ (выносливость)	Сентябрь	С.У. Г.М.	ОФК	Равномерный бег 1000 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
5	ОРУ (скорость)	Сентябрь	С.У. П.М.	ОФК	Бег на 60 метров (3 – 4 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
6	ОРУ (сила)	Сентябрь	С.У. П.М.	ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка исполнения упражнений	Перекладина, гимнастическая стенка		
7	ОЗ	Сентябрь	С.У. Н.У. Ф.М.	ФК общества и человека	Теория : «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Фронтальный опрос	УП		
8	ОРУ (л/атлетика)	Сентябрь		РКК (развитие координационных и кондиционных способностей)	Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13 – 15 м разбега	Корректировка нагрузки	Прыжковая яма, рулетка		
9	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Сентябрь	У.У. П.М.	ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина		
10	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Сентябрь	У.У. П.М.	ОФК	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний	Спортзал, маты, ЖУР		
11	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Сентябрь	У.У. Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР		
12	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Сентябрь	У.У. Ф.М. Г.М.	ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упор лежа	Фиксирование результатов	Спортивная площадка, рулетка,		

							ЖУР		
13	Футбол	Октябрь	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Корректировка а техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
14	Футбол	Октябрь	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега)	Корректировка а техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
15	Футбол	Октябрь	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Остановка мяча грудью	Корректировка а техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
16	Футбол	Октябрь	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обманные движения уходом, остановкой, ударом АО мячу	Корректировка а техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
17	Футбол	Октябрь	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка а техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
18	Футбол	Октябрь	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка а техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
19	Легкая атлетика	Октябрь	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки		
20	Легкая атлетика	Октябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Эстафетный бег 4х 100 на стадионе	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки		
21	ОРУ (координация)	Октябрь	С.У. Ф.М.	ОФК	Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики	Контроль за передачей палочки	Спортзал, площадка		
22	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Октябрь	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 100 метров на результат	Корректировка а техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
23	Легкая атлетика (прыжки в длину)	Октябрь	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Совершенствование прыжков в длину с 13 – 15 шагов с разбега	Корректировка а шагов разбега, попадание на брусек	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР		
24	Легкая атлетика	Октябрь	С.У.	ДУ и навыки,	Совершенствование техники	Корректировка	Яма для		

	(прыжки в высоту)		П.М.	основные ТТД в легкой атлетике	прыжка в высоту с разбега, с 9 – 11 шагов разбега (способ «ножницы»)	а техники прыжка	прыжков в высоту		
25	Легкая атлетика (метание)	Октябрь	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Техника метания гранаты 700г. (м), 500 г (д).	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР		
26	Легкая атлетика (выносливость)	Октябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 1500 м. (д), 2000 м (м).	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
27	ОРУ (координация)	Октябрь	С.У. Г.М.	ОФК	Челночный бег 3x10 метров (3 – 4 повторения)	Корректировка техники поворота	Спортивная площадка, спортзал, секундомер, ЖУР		
28	Баскетбол	Ноябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
29	Баскетбол	Ноябрь	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
30	Баскетбол	Ноябрь	У.У. П.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Варианты бросков в корзину в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
31	Баскетбол	Ноябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
32	Баскетбол	Ноябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Тактика в баскетболе (стремительное нападение)	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
33	Баскетбол	Ноябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Корректировка техники	Баскетбольная площадка, мячи		

				спортиграх		исполнения	площадка, мячи		
34	Баскетбол	Ноябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
35	Баскетбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
36	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейбол	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		
37	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		
38	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Закрепление прямой верхней передачи	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		
39	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Закрепление прямого нападающего удара	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		
40	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		
41	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		
42	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные, вдвоем), страховка	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		

43	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка а техники движений	Волейбольн ая площадка, мячи		
44	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка а техники движений	Волейбольн ая площадка, мячи		
45	Волейбол	Декабрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Игры упрощенными правилами игры волейбола	Корректировка а техники движений	Волейбольн ая площадка, мячи		
46	Волейбол	Декабрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка а техники движений	Волейбольн ая площадка, мячи		
47	ОРУ (выносливость)	Декабрь	С.У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 мин	Измерение пульса до бега и после	Спортзал		
48	ОРУ (выносливость)	Декабрь	У.У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Измерение пульса до бега и после	Спортзал		
49	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Январь	У.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/ атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Журнал по т/б, инструкции		
50	ОРУ (координация)	Январь	С.У. У.У. П.М.	ОФК	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча	Фиксировани е результатов	Спортзал, стойки, гимнаст. Скамейки, мячи		
51	ОРУ(сила)	Январь	С.У. П.М.		Подтягивание, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног	Фиксировани е результатов	Гимнастиче ская стенка, ЖУР		
52	ОРУ (скоростная выносливость), ритмическая гимнастика	Январь	С.У. И.М. Г.М. Н.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной	Индивидуали зация отягощений и нагрузки	Спортзал		

					интенсивностью				
53	Игра на базе баскетбола	Январь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основание ТТД в спортиграх	Закрепление обучения игре «Стритбол»	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		
54	Игра на базе баскетбола	Январь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основание ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		
55	ОЗ	Январь	С.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Оценка практических умений	Шины, бинты, жгут		
56	Атлетические единоборства	Январь	С.У. И.М.	ДУ и навыки	Мальчики: стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком	Корректировка техники движений	Спортзал, маты		
57	ОРУ (координация)	Январь	У.У. И.М.	ОФК	Метание малого мяча в цель с 11 – 13 м	Корректировка техники метания. Оценка метания	Мишень, м/мяч, ЖУР		
58	Ритмическая гимнастика (корректировка)	Январь	С.У. Ф.М. Н.У.	ОФК	Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движений	Корректировка движений	Спортзал, муз.сопровождение		
59	Атлетические единоборства	Январь	Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Действия самозащиты без оружия	Корректировка движений	Спортзал, маты		
60	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты		
61	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты		
62	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м). Гимнастическое бревно: из ранее	Страховка, корректировка движений	Спортзал, брусья, бревно		

					изученных элементов (д)				
63	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты, гимнастический козел		
64	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Темповой поворот боком (два переворота)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты		
65	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты		
66	Ритмическая гимнастика и элементы хат – ха – йоги	Февраль	С.У. Ф.М.	ДУ и навыки	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты		
67	Атлетические единоборства	Февраль	С.У. П.М. Г.М.	ДУ и навыки	Закрепление всех видов самостраховок	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты		
68	Атлетические единоборства	Февраль	С.У. П.М. Г.М.	ДУ и навыки	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты		
69	Атлетические единоборства	Февраль	С.У. П.М. Г.М.	ДУ и навыки	Совершенствование изученных элементов единоборств	Корректировка техники движения	Спортзал, маты		
70	ОРУ (скоростная выносливость)	Февраль	С.У. У.У. Г.М.	ОФК	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3 – 4 повт.)	Учет количество прыжков	Спортзал		
71	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Февраль	С.У. Г.М.	ОФК	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3 – 5 кг)	Корректировка движений	Спортзал, набивные мячи		
72	ОЗ	Март	С.У. Ф.М.	ФК человек и общества	Теория: «основные требования безопасности на занятиях физической культуры»	Фронтальный опрос	УП		
73	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3 кг)	Корректировка техники движения	Спортзал, набивные мячи		
74	ОРУ (общая выносливость)	Март	С.У. Ф.М.	ОФК	Равномерный бег 12 минут	Снятие пульса до,	Спортзал, секундомер		

						после бега и через 5 минут			
75	ОРУ (координация)	Март	С.У. И.М.	ОФК	Закрепление техники метания м/мяча в цель с 16 метров	Корректировка техники движения	Спортзал, мячи, мишень		
76	ОРУ (силовая выносливость)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазание по канату	Дозировка нагрузки	Спортзал, гимнастические скамейки, стенка, канат		
77	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Март	С.У. Г.М.	ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели		
78	ОРУ (гибкость)	Март	С.У. Г.М.	ОФК	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Корректировка техники движения	Спортзал		
79	ОРУ (координация)	Март	С.У. Г.М.	ОФК	Челночный бег 3X10м.	Учет результатов	Спортзал, ЖУР		
80	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерительная рулетка		
81	Волейбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи		
82	Волейбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи		
83	Волейбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи		
84	Баскетбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		
85	Баскетбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		

86	Баскетбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка а техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион		
87	ОРУ (общая выносливость)	Апрель	С.У. Ф.М.	ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Корректировка а техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион		
88	Легкая атлетика (скорость)	Апрель	У.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Бег 400 метров. Учетный урок	Корректировка а техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
89	Легкая атлетика (скорость)	Апрель	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Бег 100 метров	Корректировка а техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
90	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	Апрель	Ф.М. С.У. Г.М.	ОФК ФК человека и общество	Повторение пробегание 30 метров – 3 – 4 раза, 60 метров – 3 – 4 раза	Фронтальный опрос. Индивидуали зация нагрузок	УП. Беговая дорожка		
91	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Апрель	С.У. П.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Корректировка а техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительн ая рулетка		
92	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Май	У.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Корректировка а техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительн ая рулетка		
93	ОРУ (сила)	Май	У.У. П.М.	ОФК	ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м), из вися лежа (д).	Фиксировани е результатов	Высокая и низкая перекладина		
94	ОРУ (скоростно- силовые качества)	Май	У.У. П.М.	ОФК	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	Фиксировани е результатов	Измеритель ная рулетка, ЖУР		
95	ОРУ (выносливость) Оценка уровня ОФК	Май	У.У. Г.М.	ОФК	Бег 1000 метров. Учетный урок	Фиксировани е результатов	Беговая дорожка, секундомер,		

							ЖУР		
96	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	Май	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Бег 2000 метров	Фиксирование результатов	ЖУР	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	
97	ОЗ	Май	Н.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Фиксирование результатов	УП		
98	ОРУ(сила), оценка уровня ОФК	Май	У.У. Г.М.	ОФК	ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР		
99	ОРУ(гибкость), оценка уровня ОФК	Май	У.У. Г.М.	ОФК	ОРУ на гибкость. Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	ЖУР		
100	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Май	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Эстафетный бег на стадионе 4 х 100 метров	Корректировка техники и тактики прыжков	ЖУР	Беговая дорожка, эстафетная палочка	
101	ОЗ	Май	С.У. Г.М.	ФК человек и общества	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Фиксирование результатов	УП		
102	Футбол	Май		ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Двухсторонняя игра в футбол (м), игра в «Стритбол» (д).	Корректировка техники передачи игры	ЖУР	Футбольное поле, баскетбольная площадка, мячи	
					Подведение итогов учебного года				

Рассмотрено:Согласовано:Утверждаю:

на заседании МО Зам.директора по УВРДиректор МБОУ Баян-Колской СОШ

_____Токсун Ш.А.

_____Чанзынмаа С.К.

_____Борзук Л.К..

«___» _____ 2017год.

**Годовое распределение сетки часов на разделы по комплексной программе физического воспитания
при 3 – урочных занятиях в неделю в 10-11 классах**

Раздел учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы 10 класс.	Всего часов
1	2	3	4
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого–педагогические, социально-культурные и исторические основы	5	5
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	2	2
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств	5	5
- скорость			
- сила		5	5
- выносливость		8	8
-координация		8	8
- гибкость		3	3
- скоростно-силовые		6	6
Итого по разделу двигательных способностей		35	35
1	2	3	4
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действий и приемы в подвижных и спортивных играх		
-гимнастика, акробатика		7	7
- футбол		7	7
- баскетбол		12	12
- волейбол		10	10
- легкая атлетика		8	8

Вариативная часть:			
- легкая атлетика		4	4
- атлетические единоборства		5	5
- волейбол		4	4
-«Стритбол»		2	2
Подведение итогов учебного года		1	1
ИТОГО		60	60
ВСЕГО		102	102