

РАССМОТРЕНА
на заседании школьного МО
Протокол № 1
«29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ Якшур-
Бодьинская гимназия
Приказ № 290 от «31» августа 2023г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура
Класс 11

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану: 102

Планирование составлено:

на основе Примерной ООП СОО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия;

на основе Примерной программы «Физическая культура 10-11 класс». В.И.Лях, М «Просвещение» 2020 г.

Учебник 1.1.3.6.1.1.2.1. В.И.Лях «Физическая культура 10-11 класс». Издательство «Просвещение» 2020 г.

Рабочую программу составила Лебедева Т.Н.

с. Якшур-Бодья, 2023 года

Планируемые результаты

Выпускник в 11 классе научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

Выпускник в 11 классе получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
 - *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

Личностными результатами выпускников основной школы, формируемыми при изучении предмета «_физическая культура», являются :

- 1) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
- 2) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

3) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

. СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура и здоровый образ жизни

– Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

– Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Формы организации занятий физической культурой.

– Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

– Оздоровительные системы физического воспитания.

– Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Физическое совершенствование

– Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*

;

–

Лёгкая атлетика 11 класс 1 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел «Лёгкая атлетика» 23 часа. Практических-20; теоретических-3					
1\1		Вводный инструктаж по о\т и т\б на физкультуре.	Правила т/б при занятиях л/а; приёмы самоконтроля, виды спринтерского бега, старт при беге на короткие дистанции, технику высокого старта, правила при беге на короткие дистанции, понятие «спринтерский бег»; Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни,	Применять на практике приёмы самоконтроля, специальных беговых упражнений; характеризовать Современные оздоровительные системы физического воспитания,	спринтерский бег.
2\2		Упражнения на совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 30м	Старт и бег только по своей дорожке, не оглядываться, не толкаться при беге, технику высокого и низкого старта при беге на короткие дистанции, разминочные упражнения перед бегом, бегун на короткие дистанции, чем отличается бег от ходьбы.	Специальные беговые разминочные упражнения, стартовать с высокого и низкого старта на 30м, играть в подвижные игры с использованием скоростного бега, развивать самостоятельно скоростные способности.	Техника высокого старта.
3\3		Стартовый разгон. Тест: бег на 30 м (оц).	Правила при беге на короткие дистанции, понятие «Стартовый разгон»; правила самоконтроля, техника высокого и низкого старта, норматив на 30 м, т/б при подвижных играх, понятие скорость.	Применять стартовый разгон в беге на короткие дистанции: 100 м, 30 м.; пробежать 30 м на результат.	низкий старт.
4\4		Совершенствование техники выполнения эстафетного бега с передачей палочки, бег на 100 м	Понятие «эстафетный бег», правила при эстафетном беге, техника передачи эстафетной палочки, техника низкого старта, норматив бега на 100 м. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	Правильно передавать эстафетную палочку при эстафетном беге, развивать скоростные способности в беге на 100 м.	эстафетный бег
5\5		Спринтерский бег на 100м (оц), Закрепление техники выполнения передачи эстафетной	Технику низкого старта, правила эстафетного бега, технику передачи эстафетной палочки, значение разминки перед скоростным бегом, правила игры в ф/б, т/б при спорт играх, норматив бега на 100 м.	Соблюдая правила бегать эстафетный бег, отработать передачу эстафетной палочки, спец. беговые упражнения, продемонстрировать бег на 100 м с низкого старта.	передача эстафетной палочки.

		палочки.			
6/6		Развитие скоростно-силовых качеств.	Фазы прыжка в длину с\р; технику прыжка в длину с\р; подводящие специальные прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с разбега с 13-15 шагов разбега;	Подобрать специальные прыжковые упражнения; поэтапно изучить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»..	прыжок в длину с\р.
7/7		Совершенствование прыжков в длину с разбега.	Фазы прыжка в длину с\р; технику прыжка в длину с\р; подводящие специальные прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Подобрать специальные прыжковые упражнения; поэтапно отработать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»..	техника прыжка в длину с\р.
8/8		Специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега (оц).	Фазы прыжка в длину с\р; технику прыжка в длину с\р; подводящие специальные прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с разбега;	Подобрать специальные прыжковые упражнения; демонстрировать прыжок в длину с разбега 13-15 шагов.	техника прыжка в длину с\р,
9/9		Метание гранаты на дальность. Передача эстафетной палочки (оц).	Технику метания гранаты на дальность с различных исходных положений, правила при метании гранаты на дальность, технику передачи эстафетной палочки, комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Метать гранату на дальность различными способами, соблюдая правила и технику передавать эстафетную палочку (оц), самостоятельно составлять комплексы упражнений адаптивной ФК..	метание на дальность .
10/10		Совершенствование метания в горизонтальную цель и на дальность.	Т\б при метании мяча, технику метания гранаты на дальность различными способами, технику метания гранаты в цель, какое качество развивает метание; оздоровительный бег и ходьба, их польза.	как можно дальше метнуть гранату удобным способом, совершенствовать метание гранаты в цель; самостоятельно заниматься оздоровительной ходьбой и бегом.	метание на дальность и в цель.
11/11		Метание гранаты на дальность (оц). Метание в горизонтальную цель.	Т\б при метании мяча, технику метания гранаты на дальность различными способами, технику метания в цель, какое качество развивает метание.	Демонстрировать метание учебной гранаты на дальность; развивать меткость при метании малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 15 метров.	метание в цель.
12/12		Стайерский бег. Метание в горизонтальную цель (оц).	Чем отличается гладкий бег от кроссового, какой бег марафонский, какой стаерский, правила и техника метания малого мяча в цель, т\б при работе с мячами.	бегать длинные дистанции в равномерном и переменном темпе; тактично, метко метать гранату в цель, играть по правилам в «утки охотники».	бег на выносливость
13\13		Специальные беговые упражнения. Тест:	Понятие «Выносливость», виды длинных дистанций, тактика и правила бега на длинные дистанции, самоконтроль при беге на длинные	Равномерно распределять силы при беге на длинные дистанции, применять приёмы самоконтроля при беге на выносливость,	понятие выносливость

		бег 6 минут (оц), игра «Лапта».	дистанции; правила игры «Лапта».	по правилам играть в «Лапту».	
14\14		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с/м (оц).	Подводящие прыжковые упражнения, техника выполнения прыжка в длину с/м, правила игры «прыжки по полоскам», норматив прыжков в длину с места.	Спец.подводящие прыжковые упражнения, отработать прыжок с/м в игре «прыжки по полоскам», демонстрировать прыжок в длину с места.	фазы прыжка с/м.
15\15		Упражнения на развитие гибкости.	Правила т/б при общей физической подготовке; понятие гибкость; с помощью каких упражнений развивается гибкость.	Развивать гибкость с помощью подводящих упражнений; развивать силовые способности при ОФП.	отжимание.
16\16		Тест на гибкость (оц). Подвижные игры на ловкость.	Понятия: быстроты, гибкости; технику выполнения упражнения на гибкость; правила подвижных игр.	Демонстрировать наклон вперёд из положения стоя на скамейке; играть в игры на ловкость.	Челночный бег.
17\17		Развитие быстроты, и координации движения. Челночный бег.	Понятия: быстроты, челночный бег; с помощью каких упражнений развивают быстроту и координацию движения; старт и технику челночного бега;	С помощью подводящих упражнений развивать быстроту, координацию движения; стартовать и бегать челночный бег.	понятие быстрота
18\18		Старт из различных и.п. Тест челночный бег (оц).	Понятия: быстроты, челночный бег; старт и технику челночного бега; технику и тактику бега с ускорением из различных исходных положений.;	С помощью подводящих упражнений развивать быстроту, координацию движения; стартовать и бегать челночный бег на результат;	челночный бег.
19\19		Круговая тренировка. Силовые упражнения в парах,	Правила и требования при круговой тренировке; технику и тактику выполнения силовых упражнений в парах.	Преодоление круговой тренировки; технично и тактично действовать при выполнении силовых упражнений в парах.	Силовые упражнения
20\20		Тест: подтягивание на перекладине(оц).	Правила и требования при подтягивании на перекладине; требования и норматив в подтягивании.	Подобрать и отработать упражнения на развитие силовых качеств; выполнить подтягивание на результат.	отжимание.
21\21		Прыжки через скакалку. Поднимание туловища.	Правила и требования при прыжках ч/з скакалку; технику выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Выполнять прыжки через скакалку различными способами; выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Поднимание туловища
22\22		Полоса препятствий. Поднимание	Правила и требования при преодолении полосы препятствий; технику, правила и требования при поднимании туловища из положения лёжа на	Преодолевать полосу препятствий; демонстрировать поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Правила соревнований

		туловища (оц).	спине		
23\23		Круговая тренировка. Письменная работа по разделу «лёгкая атлетика»	Правила и требования при круговой тренировке; технику выполнения всех изученных видов бега и прыжков лёгкой атлетики; правила соревнований по лёгкой атлетике;	Прохождения круговой тренировки; показать теоретические знания по изученному разделу лёгкой атлетики.	Виды лёгкой атлетики
24/24		Общая физическая подготовка	Техника выполнения специальных силовых упражнений; правила и требования при выполнении заданий в команде; технику выполнения поднимания туловища.	Подбирать и выполнять специальные силовые упражнения; выполнять качественно упражнения сообща в команде; совершенствовать упражнение поднимания туловища.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

Гимнастика 11 класс . 2 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: Гимнастика 12 часов. Практических-9; теоретических-3.					
1\25		Правила т\б при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	страховка и помощь при занятиях гимнастикой; терминологию акробатики; технику выполнения ранее изученных элементов; перестроения; строевой шаг; гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Соблюдать правила при занятиях гимнастикой; перестраиваться на месте и в движении; вспомнить и закрепить ранее изученные элементы акробатики; применять гимнастические упражнения при умственной и физической деятельности.	элементы акробатики
2\26		Терминология акробатики, элементы акробатики.	Терминологию акробатики; технику выполнения ранее изученных элементов; перестроения; строевой шаг; комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	Соблюдать правила при занятиях гимнастикой; перестраиваться на месте и в движении; вспомнить и закрепить ранее изученные элементы акробатики.	элементы акробатики
3\27		Строевые упражнения (оц). Совершенствованные акробатические элементы.	Т\б, страховку и помощь при занятиях акробатикой; технику выполнения акробатических элементов: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках; команды при строевой подготовке.	Перестраиваться на месте и в движении; отработать элементы акробатики; сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках	Техника акробатических элементов
4\28		Акробатическая комбинация. Сед углом. Стойка на лопатках без помощи(оц).	технику выполнения изучаемых акробатических элементов: сед углом, стойка на лопатках с помощью и без помощи; последовательность элементов комбинации; индивидуальный подбор акробатических упражнений.	отработать акробатическую комбинацию; демонстрация акробатических элементов: сед углом, стойка на лопатках без помощи.	акробатический комплекс.
5\29		Акробатическая комбинация.	Т\б при работе в парах, в группах; технику выполнения изучаемых акробатических элементов; последовательность элементов акробатической комбинации; ритмическая гимнастика	выполнить комбинацию из акробатических элементов; составлять комплекс ритмической гимнастики.	акробатический комплекс.
7\30		ОРУ со скакалками. Опорный прыжок.	Правила т\б при прыжках ч\з скакалку и опорных прыжках; технику и фазы опорного прыжка через коня ноги врозь конь в длину(юн); прыжок углом с	отработать опорный прыжок через коня ноги врозь, конь в длину; прыжок углом с косого разбега	фазы опорного прыжка.

		Прыжки через скакалку.	косо́го разбега толчком одной ногой ко́нь в ширину (дев).	толчком одной ногой ко́нь в ширину (дев).прыгать ч\з скакалку за 1 мин.	
8\31		ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок (оц).	Т\б при работе с палкой; технику и фазы опорного прыжка ч\з коня ноги врозь ко́нь в ширину(юн); прыжок углом с косо́го разбега толчком одной ногой ко́нь в ширину (дев).	ОРУ с гимнастической палкой; прыгать ч\з коня ноги врозь ко́нь в длину(юн); прыжок углом с косо́го разбега толчком одной ногой ко́нь в ширину (дев).	упражнения на равновесие
9\32		Упражнения на равновесие. Письменная работа по разделу «Гимнастика».	Правила и требования при работе на гимнастической скамейке; т\б правила, требования и техника выполнения упражнений на равновесие по перевернутой скамейке; терминологию гимнастики; технику выполнения всех изученных видов гимнастики.	Упражняться на гимнастической скамейке; отработать выполнение упражнений на равновесие; показать знания по изученному разделу «гимнастики».	способы лазанья по канату.
10\33		Комплекс упражнений на равновесие. Способы лазанья по канату.	Технику выполнения упражнений на равновесие; правила, требования и технику лазанья по канату различными способами (в три приёма, в два приёма, в два приёма по двум канатам).	Демонстрировать комплекс упражнений на равновесие; описывать и характеризовать способы и технику лазанья по канату;	способы лазанья по канату.
11\34		Гимнастическая полоса препятствий. Подведение итогов .	Правила и требования при прохождении гимнастической полосы препятствий; терминологию акробатики; технику выполнения изученных элементов.	Соблюдая правила преодолеть гимнастическую полосу препятствий; подвести итоги изученного раздела гимнастики.	поднимание туловища.

№ урок	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: Спортивные игры 10. Практических-8, теоретических-2.					
1/35		Правила т\б при занятиях баскетболом. Перемещение.	Правила и требования при занятиях б\б, правила и организация игры в б\б правила т\б при работе с мячами, технику передач на месте и в движении; особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	Владеть мячом в совершенстве, соблюдать правила и требования при работе с мячами, совершенствовать варианты передач на месте и в движении, перемещаться и останавливаться в стойке баскетболиста; соблюдать особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	техника передач.
2/36		Правила игры в б\б. Варианты передач на месте и в движении.	Правила игры в б\б; т\б при работе с б\б мячами; технику ловли и передачи мяча на месте и в движении; технику ведения мяча в движении.	Разминочные упражнения для дальнейшей работы с мячами; отработать ловлю и передачу мяча на месте и в движении; закрепить ведение мяча в движении.	ведение мяча
3/37		Ведение мяча с изменением скорости и направления движения (оц).	Упражнения на владение мячом, технику передачи мяча в движении с перемещением, технику ведения мяча с изменением скорости и направления движения, правила и организация игры в б\б.	Свободно владеть мячом, технично и точно передавать мяч в движении, продемонстрировать ведение мяча с изменением скорости и направления движения (оц), играть в б\б.	передача при встречном движении
4/38		Совершенствование техники ловли передач мяча одной и двумя руками.	Технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении; правила и организация игры в б\б.	Совершенствовать ранее изученные ловлю и передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками, играть по правилам в б\б.	передача от груди.
5/39		Передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Учебная игра.	Технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку; правила игры в б\б.	Отработать передачу одной рукой снизу и сбоку; играть в б\б.	тактику ведения мяча на время.
6/40		Комбинация из изученных элементов. Бросок в прыжке после 2-х	Действия в защите и в нападении; технику изученных элементов; технику броска в прыжке после 2-х шагов; правила и организация игры в б\б.	действовать в защите и в нападении в парах и в тройках; изучить и отработать бросок в прыжке после 2-х шагов; закрепить комплекс изученных элементов	Бросок в прыжке в движении

		шагов.		баскетбола.	
7/41		Бросок в прыжке после двух шагов (оц). Взаимодействие игроков в нападении.	Тактика игры в б/б, технику броска в прыжке после 2-х шагов, правила т/б при работе в парах, действия игрока в нападении, правила игры в б/б; подготовка к соревновательной деятельности по баскетболу.	Технично и точно выполнять бросок после передачи партнёра (оц), в парах отработать действия в нападении, тактически действовать в игре; осуществлять подготовку к соревновательной деятельности.	техника броска.
8/42		Комбинация из изученных элементов(оц). Штрафной бросок.	Т/б при работе с мячами в парах и самостоятельно; последовательность выполнения изученных элементов; технику штрафного броска одной рукой.	Подобрать разминочные упражнения; совершенствовать баскетбольную комбинацию; отработать штрафной бросок; применять изученные элементы в игре.	Баскетбольная комбинация. а. ла игры
9/43		Штрафной бросок, учебная игра	.Технику штрафного броска, правила игры	Демонстрировать технику штрафного броска, играть по правилам	прави
10/44		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Правила и требования при работе с мячами, тактику игры: нападение быстрым прорывом, правила игры и жестикуляцию при судействе.	нападать в игре быстрым прорывом; играть в б/б; действовать в защите и в нападении.; осуществлять судейство игры баскетбол.	бросок в прыжке.
11/45		Письменная работа по разделу «Баскетбол». Штрафной бросок.	Терминологию баскетбола; технику выполнения всех изученных элементов баскетбола; технику штрафного броска; правила игры в баскетбол.	Показать знания в области баскетбола; отработать штрафной бросок; применять технические и тактические приёмы в учебной игре.	тактика игры б\б.
12/46		Нападение быстрым прорывом, учебная игра	Правила и требования при работе с мячами, тактику игры: нападение быстрым прорывом, правила игры и жестикуляцию при судействе.	нападать в игре быстрым прорывом; играть в б/б; действовать в защите и в нападении.; осуществлять судейство игры баскетбол.	Правила игры
13/47		Учебная игра в баскетбол. Судейство игры	Правила игры и жестикуляция судей на судействе игры	Применять во время игры технические и тактические действия, уметь судить игру	Правила игры
14/48		Персональная защита игрока. Судейство игры	Правила игры, судейство, жестикуляция	Уметь судить игру по основным правилам	Правила игры

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: лыжная подготовка 20 часов. Практических-18; теоретических-2.					
1\48		Правила т\б при занятиях лыжной подготовкой.	Правила и требования при занятиях лыжной подготовкой; краткую историческую справку становления и развития лыжного спорта в стране; лыжный инвентарь; Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия,	Соблюдать правила и требования при занятиях лыжной подготовкой; подготовиться к занятиям на лыжах; пользоваться лыжным инвентарём; характеризовать оздоровительные системы воспитания.	лыжный инвентарь.
2/49		Температурный режим.Перемещение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Правила и требования при перемещении с лыжным инвентарём; температурный режим для занятий на лыжах технику перемещения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Безопасно пользоваться лыжным инвентарём; перемещаться с лыжным инвентарём; перемещаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	Техника попеременного двухшажного хода
3/50		Попеременный двухшажный ход.(оц). Одновременный одношажный ход	Правила и требования в обращении с лыжным инвентарём; технику перемещения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами	Аккуратно обращаться с лыжным инвентарём; демонстрировать технику попеременного двухшажного хода	Одновременный одношажный ход
4/51		Перемещение на лыжах попеременным и одновременным ходами.	Правила и требования при перемещении с лыжным инвентарём; технику перемещения на лыжах попеременным и одновременным ходами; приёмы самоконтроля	перемещаться на лыжах попеременным и одновременным ходами; применять приёмы самоконтроля при прохождении дистанции.	Лыжные хода
5/52		Преодоление спусков в различных стойках. Одновременный одношажный ход.	Правила и требования при использовании инвентаря; технику двухшажного хода и одновременного одношажного хода; технику бесшажного хода; варианты стоек при спуске.	перемещаться двухшажным ходом; закрепить одновременный одношажный ход; преодолевать спуски в различных стойках.	Спуски и подъемы
6/53		Одновременный одношажный ход. (оц). Одновременный бесшажный ход	Правила и требования при использовании инвентаря; технику двухшажного хода и одновременного одношажного хода; технику бесшажногохода..	перемещаться двухшажным ходом; демонстрировать технику одновременно одношажного хода.	Одновременные ходы
7/54		Особенности физической подготовки лыжника. Переход с одновременного хода на попеременный.	Технику перехода с одновременного на попеременный ход; особенности физической подготовки лыжника.	Осуществлять переход с одновременного хода на попеременный; применять приёмы самоконтроля при прохождении дистанции на лыжах.	Переход от хода к ходу.

8/55		Переход с одновременного хода на попеременный (оц). Преодоление дистанции до 3 км.	Техника и тактика перехода с одного хода на другой; приёмы самоконтроля; подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам.	Демонстрировать переход с одновременного хода на попеременный; морально и физически подготовиться к соревнованиям по лыжным гонкам.	Физическая подготовка лыжника.
9/56		Виды коньковых ходов. Одновременный одношажный коньковый ход. Горнолыжная техника	Правила и требования при перемещении на лыжах; технику изученных лыжных ходов, спусков и подъёмов, поворотов; правила и организация лыжных соревнований.	Соблюдать правила и требования при занятиях с лыжным инвентарём; перемещаться на лыжах изученными лыжными ходами; спускаться и подниматься разными способами.	Виды коньковых ходов
10/57		Преодоление спусков, подъёмов и препятствий. Совершенствование конькового хода.	Правила и требования при использовании инвентаря; технику и тактику преодоления спусков и препятствий.	Преодолевать спуски и препятствия на лыжах; совершенствовать виды конькового хода.	Коньковый ход
11/58		Коньковый ход Правила соревнований по лыжным гонкам.	Правила и требования при использовании инвентаря; технику конькового хода	Совершенствовать технику конькового хода .освоить правила соревнований по лыжным гонкам.	Коньковый ход
12/59		Совершенствование одновременного одношажного и двухшажного конькового ходаТорможение плугом	Технику перемещения коньковым ходом, торможения «плугом»	Совершенствовать технику конькового хода, торможения плугом	Виды конькового хода
13/60		Коньковый ход.(оц)Поворот переступанием в движении.	Технику перемещения коньковым ходом, поворота переступанием в движении	Демонстрировать технику конькового хода, при спусках выполнять поворот переступанием в движении	Поворот переступанием в движении
14/61		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Поворот переступанием в движении	Т\б при лыжной подготовке; основные элементы тактики в лыжных гонках; правила соревнований по лыжным гонкам, технику поворота переступанием	Применять основные элементы тактики лыжных гонок при прохождении длинной дистанции в среднем темпе; выполнять поворот переступанием	Поворот переступанием
15/62		Поворот переступанием в движении (оц). Равномерное прохождение дистанции 3км	Технику спуска с горы в трёх стойках; технику трёх способов подъёма в гору на лыжах; технику перемещения на лыжах бесшажным ходом; технику поворота переступанием в движении	Закрепить все изученные элементы лыжной подготовки; продемонстрировать поворот переступанием в движении	Спуск с горы

16/63		Эстафетный бег, горнолыжная техника	Горнолыжная техника, правила эстафетного бега	Закрепить умение выполнять спуски, подъемы, торможения, повороты, передачу эстафеты на лыжах	Правила эстафетного бега
17/64		Равноускоренное прохождение дистанции 2км, спуски с горы	Правильно применять лыжные ходы на дистанции, в зависимости от рельефа местности	Пройти дистанцию 2км в среднем темпе, кататься с горы применяя горнолыжную технику	Катание с горы
18/65		Боковое торможение соскальзыванием. Контрольный бег 3км (оц).	Требования при перемещении на лыжах; технику бокового торможения соскальзыванием; приёмы самоконтроля при преодолении длинной дистанции; тактика л/г.	Отработать боковое торможение соскальзыванием; преодолеть дистанцию 3км на результат.	Торможение боком
19/66		Совершенствование изученных лыжных ходов. Тактика лыжных гонок..	Правила и требования при перемещении на лыжах; технику изученных лыжных ходов, спусков и подъёмов, поворотов; правила и организация лыжных соревнований.	Соблюдать правила и требования при занятиях с лыжным инвентарём; перемещаться на лыжах изученными лыжными ходами; спускаться и подниматься разными способами.	техника лыжных ходов.
20/67		Письменная работа по разделу «Лыжная подготовка».	Терминологию лыжной подготовки; технику изученных лыжных ходов; приёмы самоконтроля при длительном беге.	Закрепить все изученные элементы лыжной подготовки; показать знания в области лыжной подготовки.	Правила соревнований.

Спортивные игры (волейбол)

11 класс.

3 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: спортивные игры 10 часов. Практических-8, теоретических-2.					
1\68		ОТ и ТБ на занятиях по физической культуре. Т\Б при занятиях в\б. Технические приёмы волейбола.	Правила и требования при спортиграх; правила игры в волейбол; терминология в волейболе; правила при работе с мячом; технику передач стоек, перемещений, приёмов; правила соревнований по в\б. Оздоровительные системы физического воспитания.	Применять правила и требования в игре; применять элементы перемещения в игре; выполнять упражнения на владение мячом; уметь выполнять ранее изученные технические приёмы в волейболе.	верхняя передача.
2\69		Правила игры в\б. Техника приёма и передачи сверху ч\з сетку с перемещением.	Т\б при работе с мячом в парах и в команде; технику приёма и передачи мяча сверху над собой и в парах; правила и организация игры в волейбол; технические приёмы в\б в командно-тактических действиях.	Подобрать и выполнить подводящие упражнения для дальнейшей работы с мячом; отработать приём и передачу сверху над собой и в парах с перемещением; владеть техническими приёмами в\б в игровой ситуации.	передача сверху.
3\70		Контроль техники приёма и передачи сверху над собой (оц). Техника приёма и передачи снизу. Учебная игра в в\б.	Значение разминки в волейболе; технику перемещения на площадке; технику приёма и передачи 2-мя руками сверху и снизу на месте через сетку; т\б при работе с мячом; физические качества.	Выполнить подводящие упражнения; перемещаться в стойке; уметь выполнять верхнюю передачу над собой (оц); совершенствовать верхнюю передачу в парах с перемещением; закрепить навыки нижнего приёма; играть в волейбол.	приём снизу.
4\71		Контроль техники приёма и передачи снизу над собой(оц). Прямая верхняя подача.	Значение разминки в волейболе; т\б при работе с мячом; технику перемещения на площадке; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу над собой; технику прямой верхней подачи.	Выполнить подводящие упражнения; продемонстрировать приём и передачу снизу над собой (оц); совершенствовать верхнюю подачу; играть в волейбол.	Верхняя подача
5\72		Совершенствование прямой верхней подачи. Техника нападающего удара после передачи.	Т\б при работе с мячом; технику прямой верхней подачи; технику нападающего удара после передачи; подготовка к соревновательной деятельности.	Упражнения на владение в мячом; продемонстрировать прямую верхнюю подачу; совершенствовать нападающий удар после передачи; осуществлять подготовку к соревновательной деятельности.	нижняя передача.
6\73		Прямая верхняя подача (оц). Совершенствование нападающего	Технические приёмы в волейболе; технику нападающего удара после передачи; т\б при работе с мячом; техника верхней подачи.	Подводящие упражнения для волейбола; технично выполнить прямую верхнюю подачу; отработать нападающий удар	нападающий удар.

		удара. Учебная игра.		после передачи.	
7\74		Контрольное выполнение нападающего удара (оц). Тактика игры в волейбол.	Технические приёмы в волейболе; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу; технику нападающего удара после передачи; т/б при работе с мячом.	Подводящие упражнения для волейбола; технично выполнить нижнюю передачу над собой (оц); совершенствовать нападающий удар после передачи.	нападающий удар.
8\75		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	технические и тактические приёмы волейбола; техника освоенных элементов волейболом.	применять технические и тактические приёмы в учебной игре; играть в волейбол по правилам игры.	Техника верхней подача.
9\76		Письменная работа по разделу «Волейбол». Приём снизу после подачи.	Правила игры в волейбол; технику выполнения прямой верхней подачи; стойку и технику приёма мяча после подачи; технику нападающего удара; т/б при работе с мячом.	корректировать технические приёмы; подавать верхнюю подачу; принимать снизу после подачи; анализировать технические приёмы в игре; показать знания по разделу.	приём снизу после подачи.

Лёгкая атлетика		4 четверть		11 класс.	
№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: «лёгкая атлетика 27 часа. Практических 24 час, теоретических 3 часа.					
1/77		Т/б при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжковые упражнения.	Правила т/б при занятиях л/а; терминология л/а; тестовые упражнения; т\б при прыжковых упражнениях; технику прыжка в высоту с\r способом «ножницы»; Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Применять приёмы самоконтроля при беге; соблюдать правила т/б при занятиях лёгкой атлетикой; закрепить навыки прыжков с \р; вести контроль и наблюдение за режимом физической нагрузки.	прыжок в высоту с\r
2/78		Совершенствование прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с разбега.	Правила т/б при прыжках в высоту с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и технику прыжка в высоту с разбега; способы прыжков в высоту с разбега.	Подбирать подводящие прыжковые упражнения; подбирать разбег; отработать прыжок в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту
3/79		Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега (оц).	Правила т/б при прыжках в высоту с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и технику прыжка в высоту с разбега; способы прыжков в высоту с разбега.	Подбирать подводящие прыжковые упражнения; подбирать разбег; прыгать в высоту с косоного разбега.	прыжок в высоту с\r и с\м
4/80		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с\м.	Т\б при прыжках; технику прыжка в длину с места; подводящие прыжковые упражнения; технику старта при челночном беге.	Подводящие прыжковые упражнения; подобрать и отработать прыжковые упражнения; как можно дальше прыгнуть в длину с /м (оц).	прыжок в длину с\м.
5/81		Спец. прыжковые упражнения. Тест: прыжок в длину с/м (оц).	Т\б при прыжках; технику прыжка в длину с места; какое качество развивается с помощью прыжков; подводящие прыжковые упражнения; технику прыжка на 4 счёта.	Подводящие прыжковые упражнения; подобрать и отработать прыжковые упражнения; как можно дальше прыгнуть в длину с /м (оц).	старт при челночном беге.
6\82		Развитие быстроты и координации движения. Челночный бег совершенст.	Т\б при челночном и скоростном беге; технику и норматив челночного бега 3x10 метров; с помощью каких упражнений развивается быстрота и координация движения.	Выполнять упражнения на скорость реакции; соблюдая правила и требования отработать челночный бег 3x10 метров; подбирать упражнения.	Понятие быстроты
7\83		Специальные. Беговые упражнения. Тест: Челночный бег 3x10 м (оц).	Т\б при челночном и скоростном беге; технику и норматив челночного бега 3x10 метров; с помощью каких упражнений развивается быстрота и координация движения.	Выполнять упражнения на скорость реакции; соблюдая правила и требования бегать челночный бег 3x10 метров	Упражнения на брюшной пресс

8\84		Круговая тренировка. Совершенствование поднимания туловища из положения лёжа.	Т\б при круговой тренировке; техника и правила выполнения силовых упражнений; правила и технику поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Подбирать и выполнять подводящие беговые и силовые упражнения; соблюдать инструкцию при круговой тренировке; выполнять поднимание туловища.	поднимание туловища.
9\85		Поднимание туловища за 1 мин.(оц). Игры на развитие координации.	Правила и требования при выполнении поднимания туловища из положения лёжа на спине; норматив поднимания туловища; правила т\б при подвижных играх.	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине, соблюдая правила и требования; по правилам играть в подвижные игры.	отжимание.
10\86		Вис на согнутых руках на высокой перекладине.	Понятие качества сила; т\б при ОФП и силовых упражнениях; правила и требования при подтягивании на перекладине; понятие сила и как её развивают.	Выполнять упражнения на развитие силы; выполнять вис на согнутых руках на высокой перекладине.	подтягивание
11\87		Круговая тренировка по станциям. Игры на развитие ловкости.	Правила и требования при выполнении силовых упражнений; т\б при занятиях в парах; правила и требования при занятиях круговой тренировкой по станциям.	Выполнять силовые упражнения в парах, соблюдая правила т\б; заниматься силовыми упражнениями по станциям, соблюдая инструкцию;	подтягивание (вис).
12\88		Упражнения на гибкость. Стили плавания (брасс, кроль) Тест: подтягивание (оц).	Правила и требования при подтягивании на высокой перекладине; техника выполнения наклона из положения стоя на скамейке; понятие сила и как её развивают; как проходят сеансы аутотренинга.	Без рывков подтягиваться на высокой перекладине; с наибольшей амплитудой отработать наклоны вперёд; описывать сеансы аутотренинга.	упр-я на гибкость.
13\89		Понятие и разновидности гибкости. Развитие гибкости.	Определение гибкость; правила и требования при выполнении упражнений на гибкость; разминочные упражнения для развития гибкости.	Самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; характеризовать понятие гибкость.	
14\90		Правильное дыхание при плавании. Тест на гибкость (оц). Игра в ф\б.	Правила и требования при выполнении упражнений на гибкость; правила игры в в\б; технику правильного дыхания при плавании на водоёмах.	Подводящие упражнения на гибкость; как можно глубже наклониться вперёд из положения стоя (оц); самостоятельно развивать гибкость.	Скоростной бег.
15\91		Техника высокого и низкого старта при беге на короткие дистанции. Ускорения отрезками 30 м.	Понятие «Спринтерский бег»; Т\б при скоростном беге; спец. беговые упражнения; технику выполнения высокого и низкого старта; правила и требования при беге на 30 м; правила игры в ф\б.	Отработать высокий и низкий старт; спец. беговые упражнения; отработать бег на 30 метров с высокого старта;	

16\92		Совершенствование низкого старта при спринтерском беге. Бег на 30 м.	Т\б при скоростном беге; спец. беговые упражнения; технику выполнения высокого и низкого старта; правила при беге на 30 м;	Отработать высокий и низкий старт; спец. беговые упражнения; отработать бег на 30 метров с высокого старта;	низкий старт.
17\93		Ускорения на коротких отрезках. Тест: бег на 30 м с(оц). Игра ф\б.	Т\б при скоростном беге; спец. беговые упражнения; технику выполнения высокого и низкого старта; правила при беге на 30 м; правила игры в ф\б.	Отработать высокий и низкий старт; спец. беговые упражнения; бегать 30 метров с высокого старта (оц); играть в ф\б по правилам игры.	Низкий старт.
18\94		Развитие скоростной выносливости. Бег на 100 м с низкого старта.	Понятие скоростная выносливость; Правила и требования при беге на 100 м; технику низкого старта; тактику развития скоростной выносливости.	Закрепить низкий старт; подбирать и выполнять спец. беговые упражнения; развивать скоростную выносливость в беге на 100 м.	Низкий старт
19\95		Специальные беговые упражнения. Бег на 100 м с низкого старта (оц).	Правила и требования при беге на 100 м; технику низкого старта; т\б при беге на длинные дистанции; правила игры в ф\б; приёмы самоконтроля при физической нагрузке.	Закрепить низкий старт; спец. Беговые упражнения; бегать 100 м с низкого старта (оц); бегать длинные дистанции в равномерном темпе; игра ф\б	приёмы самоконтроля.
20\96		Понятие выносливость. Длительный бег на выносливость.	Тактика бега на длинные дистанции; как правильно распределять силы при беге на длинные дистанции; приёмы самоконтроля при беге на длинные дистанции.	Правильно распределять свои возможности при беге на длинные дистанции; применять приёмы самоконтроля при беге на выносливость.	Примы самоконтроля
21\97		Закаливание водными процедурами. Бег на 6 мин (оц). Игра «Захват знамени».	Т\б при беге на длинные дистанции; приёмы самоконтроля при беге на выносливость; условия и требования при беге 6 мин; правила игры «Захват знамени».	Подводящие беговые упражнения; бегать 6 минут на результат (оц); применять самоконтроль и восстановление после бега; играть в «Захват знамени»	Упр-я с малыми мячами.
22\98		Кросс по пересечённой местности. Способы метание гранаты на дальность.	Т\б и правила при метании малого мяча на дальность; технику метания малого мяча на дальность; подводящие упражнения для метания на дальность.	С помощью подводящих упражнений подготовиться к метанию; отработать метание малого мяча на дальность; играть в игры с метанием.	метание на дальность.
23\99		Метание гранаты на дальность (оц). Правила поведения на водоёмах.	Т\б и правила при метании малого мяча на дальность; технику метания малого мяча на дальность; специальные прыжковые упражнения; чем отличается бег от ходьбы и прыжков; подводящие упражнения для метания.	С помощью подводящих упражнений подготовиться к метанию; метать малый мяч на дальность (оц); развить скоростно-силовые качества; играть в игры с метанием.	прыжковые упражнения.

24/100	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника прыжка в длину с разбега.	Т\б при прыжках в длину с разбега; фазы и технику прыжка в длину с разбега; способы прыжков в длину с разбега; подводящие прыжковые упражнения; как правильно подбирать разбег.	Подбирать разбег и подводящие прыжковые упражнения; отработать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжок согнув ноги
25/101	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Письменная работа по изученному разделу Лёгкая атлетика.	Т\б при прыжках в длину с разбега; фазы и технику прыжка в длину с разбега; способы прыжков в длину с разбега; подводящие прыжковые упражнения; терминологию лёгкой атлетики; технику выполнения всех изученных видов лёгкой атлетики.	Подбирать разбег и подводящие прыжковые упражнения; отработать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; технично выполнять изученные элементы лёгкой атлетики.	Прыжок в длину с разбега.
26/102	Прыжок в длину с разбега (оц). Подведение итогов	Т\б при прыжках в длину с разбега; фазы и технику прыжка в длину с разбега; способы прыжков в длину с разбега; подводящие прыжковые упражнения; как правильно подбирать разбег; Значение банных процедур.	Подбирать разбег и подводящие прыжковые упражнения; с помощью прыжковых упражнений подготавливаться к прыжкам в длину с\р; отработать прыжок в длину с разбега.	Ведение мяча в ф/б