

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. |

Спортивные игры (баскетбол) 11 класс

2 четверть.

| № 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 косога 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 |