

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Окунёво»

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом
Укутзская СОШ
В.И. Солодовников
от 31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Н.П. Кукушкина
от 31.08.2020 года



Рабочая программа
по физической культуре
для 11 класса

Разработчик программы
учитель ОБЖ
Ярошевич А.П.
педагогический стаж 15 лет,
первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, примерной программы среднего общего образования по физической культуре, федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ и авторской программы по физической культуре (Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2007. – 127 с.) к учебнику физической культуры (Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2013. – 237 с.)

Рабочая программа адресована учащимся 11 класса средней общеобразовательной школы.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 11 классе отводится 102 часа. Рабочая программа предусматривает обучение физической культурой в объеме 3 часов в неделю в течение 1 учебного года.

Физическая культура как учебный предмет является неотъемлемой составной частью физкультурного образования на всех ступенях образования.

Цель учебного предмета:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Основной формой обучения являются уроки разных типов: уроки изучения нового материала; комплексные уроки; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки обобщения и систематизации знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся (учетные).

В рабочей программе учитывается изучение обучающимися региональных особенностей, и включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования и сдачи норм ГТО (всего 10 часов в год). Изучаемые вопросы указаны в разделе учебно-тематического планирования.

Кроме того включены упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, которые проводятся на каждом уроке.

В результате изучения физической культуры в 11 классе ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16
1.3	Спортивные игры (футбол)	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Спортивные игры (баскетбол)	15
1.7	Легкая атлетика	20
1.8	Элементы единоборств	в процессе занятий гимнастикой
	Повторение изученного по основным разделам программы	5
	Итого	102

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
всего уроков	24	23	32	23	102
количество практики	24	23	32	23	102

Содержание тематического плана

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности.

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе).

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Информационные источники

Голомидова С.Е. Физкультура. 11 класс (девушки). Поурочные планы. Часть 1 и 2. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.

Голомидова С.Е. Физкультура. 11 класс (юноши). Поурочные планы. Часть 1 и 2. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2013. – 237 с.

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./ В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2007. – 127 с.

Календарно-тематическое планирование

Номер урока, дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
Спортивные игры. Волейбол (16 ч)						
1 ч. 1 01.09	Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом	Комбинированный	ИОТ по спортивным играм. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. РК: Слагаемые здорового образа жизни	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Выучить правила техники безопасности по волейболу
2 04.09	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Комбинированный	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
3 07.09	Варианты техники приема и передач мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Совершенствование техники приема и передач мяча. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
4 08.09	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача	Комбинированный	Варианты подач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
5 11.09	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нижний прием после подачи	Комбинированный	Варианты подач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
6 14.09	Варианты нападающего удара через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Совершенствование техники нападающего удара. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
7-8 15.09 18.09	Варианты нападающего удара через сетку. Позиционное нападение.	Комбинированный	Совершенствование техники нападающего удара. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Сочетание приемов: передача, нападающий удар.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий	Комплекс 3

			Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол). РК: История развития комплекса «Готов к труду и обороне»	действия		
9-10 21.09 22.09	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Учебная игра	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
11 25.09	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Сочетание приемов: передача, нападающий удар.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
12-13 28.09 29.09	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Комбинированный	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия	Текущий	Комплекс 3
14-15 02.10 05.10	Учебная игра по правилам волейбола. Судейство	Совершенствование ЗУН	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Жесты судей. Судейство. Подготовка к соревновательной деятельности.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия	Текущий	Комплекс 3
16 06.10	Учебная игра по правилам волейбола.	Комбинированный	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол). Подготовка к соревновательной деятельности.	Уметь применять тактические и технические действия в игре. Знать правила игры.	Текущий	Комплекс 3
Спортивные игры (12 ч) Футбол						
17 09.10	Футбол. Правила техники безопасности при игре в футбол	Изучение нового материала	Правила ТБ при игре в футбол. Развитие координационных качеств. ОРУ РК: Дисциплины, входящие в комплекс «Готов к труду и обороне»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Выучить правила техники безопасности по футболу
18 12.10	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения,	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий	Комплекс 3

	старты из различных положений		Развитие координационных качеств. ОРУ	действия в игре		
19-20 13.10 16.10	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Комплексный	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
21 19.10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Комплексный			Текущий	Комплекс 3
22 20.10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Комплексный	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). ОРУ	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
23 23.10	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Комплексный	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
24 02.11	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	Комплексный	Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
25 03.11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комплексный	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
26 06.11	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Комплексный	Освоение тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. РК: Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» по ступеням. Урок вне класса. Спортивный комплекс с.Окунёво	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

27 09.11	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Совершенство- вание	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
28 10.11	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	Учетный	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники выполне- ния	Комплекс 3
Гимнастика с элементами акробатики и с элементами единоборств (17 ч)						
29 13.11	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Комбини- ро- ванный	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. Освоение техники владения приемами самоотраховки	Уметь выполнять ком- бинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2
30 16.11	Строевые упражнения. Висы.					
31 17.11	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Комбини- ро- ванный	Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять ком- бинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2
32 20.11	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Комбини- ро- ванный	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Оздоровительные системы физического воспитания.	Уметь выполнять ком- бинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2
33 23.11	Комбинации упражнений с предметами	Комбини- ро- ванный	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников» и др.	Уметь выполнять ком- бинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения. Знать правила игр. Уметь организовать учащихся для игры.	Текущий	Комплекс 2
34 24.11	Висы и упоры. Общеразвивающие упражнения	Комбини- ро- ванный	Освоение и совершенствование висов и упоров. Вис прогнувшись, подтягивание на низкой перекладине. Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Уметь выполнять ком- бинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2

			Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.			
35 27.11	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	Комбинированный	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств РК: Значение комплекса «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека. Урок вне класса. Спортивный комплекс с.Окунёво	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2
36 30.11	Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов	Комбинированный	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2
37 01.12	Комбинация из изученных элементов по акробатике.	Комбинированный	Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Подготовка к соревновательной деятельности.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Текущий	Комплекс 2
38 04.12	Лазанье по канату, по шесту. Упражнения в висах и упорах	Комбинированный	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Текущий	Комплекс 2
39 07.12	Подвижные игры с элементами гимнастики. Ритмическая гимнастика	Комбинированный	Развитие координационных способностей. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Самостоятельные занятия гимнастикой. Самоконтроль.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов.	Текущий	Комплекс 2
40 08.12	Комбинация из изученных элементов по акробатике.	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на	Уметь выполнять комбинацию из 5	Текущий	Комплекс 2

	Опорный прыжок.		коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Челночный бег.	элементов, опорный прыжок.		
41 11.12	Комбинация из изученных элементов по акробатике. Опорный прыжок. Висы и упоры.	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Челночный бег.	Уметь выполнять акробатические упражнения. Знать терминологию.	Оценка техники выполнения	
42 14.12	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий	Комплексный	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Интеграция. ОБЖ. Оказание первой медицинской помощи при травмах	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
43 15.12	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Комплексный	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
44 18.12	Силовые упражнения и единоборства в парах	Комплексный	Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. РК: Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
45 21.12	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры	Комплексный	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
Лыжная подготовка (17 ч)						
46 22.12	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	Изучение нового материала	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Интеграция. ОБЖ. Первая помощь при травмах и обморожениях. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Знать технику безопасности при занятиях лыжным спортом	Текущий	Комплекс 2
47 25.12	Правила проведения самостоятельных занятий.					
48 11.01	Переход с одновременных ходов на попеременные	Совершенство ЗУН	Освоение техники лыжных ходов. Правила поведения на занятиях. Правила перехода к месту переодевания. Правила поведения после занятий. Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений	Уметь выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий	Комплекс 2

			рук, ног, туловища. Подвижные игры			
49 12.01	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Изучение нового материала	Освоение техники лыжных ходов. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Подвижные игры	Уметь выполнять переход с хода на ход	Текущий	Комплекс 2
50 15.01	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Совершенствование ЗУН	Освоение техники лыжных ходов. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Подвижные игры	Уметь выполнять переход с хода на ход	Текущий	Комплекс 2
51 18.01	Преодоление подъемов и препятствий	Совершенствование ЗУН	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Подвижные игры	Уметь выполнять повороты переступанием	Текущий	Комплекс 2
52 19.01	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	Изучение нового материала	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Подвижные игры. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Уметь выполнять элементы тактики лыжных гонок	Текущий	Комплекс 2
53 22.01	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	Изучение нового материала	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Подвижные игры. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Уметь выполнять элементы тактики лыжных гонок	Текущий	Комплекс 2
54 25.01	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	Изучение нового материала	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Подвижные игры. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. РК: Характеристика типовых травм, приёмы и правила оказания самопомощи и первой медпомощи при травмах	Уметь выполнять элементы тактики лыжных гонок	Текущий	Комплекс 2
55-56 26.01 29.01	Прохождение дистанции от 1 до 2 км	Совершенствование ЗУН	Применение изученных приёмов при передвижении до дистанции от 1 до 2 км. Правила проведения самостоятельных занятий. Подготовка к соревновательной деятельности.	Уметь проходить дистанцию от 1 до 2 км	Оценка техники выполнения	Комплекс 2
57-58 01.02 02.02	Прохождение дистанции до 4 км	Совершенствование ЗУН	Применение изученных приёмов при передвижении до дистанции до 4 км. Правила проведения самостоятельных занятий. Подготовка к соревновательной деятельности. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Уметь проходить дистанцию до 4 км	Оценка техники выполнения	Комплекс 2
59-60 05.02	Прохождение дистанции до 5 км, до 8 км	Совершенствование	Применение изученных приёмов при передвижении до дистанции до 5 (8) км. Комплекс ОРУ с	Уметь проходить дистанцию до 5 км	Оценка техники	Комплекс 2

08.02		ЗУН	различным сочетанием движений рук, ног, туловища.	(девушки), до 8 км (юноши)	выполнения	
61-62 09.02 12.02	Контроль прохождения дистанции 5 км, до 8 км	Учётный	Контроль прохождения дистанции 5 (8) км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовка к соревновательной деятельности. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Уметь проходить дистанцию до 5 км (девушки), до 8 км (юноши)	Контроль техники выполнения	
Спортивные игры. Баскетбол (15 ч)						
63 15.02	Баскетбол. Правила техники безопасности при игре в баскетбол.	Комбинированный	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические действия.	Текущий	Выучить правила техники безопасности по баскетболу
64 16.02	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.	Комбинированный	Совершенствование техники перемещений, поворотов, остановок и стоек. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические действия.	Текущий	Комплекс 3
65 19.02	Варианты ловли и передач мяча	Комбинированный	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические действия.	Текущий	Комплекс 3
66 22.02	Варианты ведения мяча	Комбинированный	Совершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Действия против игрока без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий	Комплекс 3
67 26.02	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Комбинированный	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические действия.	Текущий	Комплекс 3
68 01.03	Передача мяча на точность. Штрафной бросок	Комбинированный	Совершенствование техники бросков. Штрафной бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь выполнять технические действия.	Текущий	Комплекс 3
69 02.03	Действия против игрока без мяча и с мячом	Комбинированный	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). РК: Физическая культура и олимпийское движение в России	Уметь выполнять технические действия.	Текущий	Комплекс 3
70	Комбинация из освоенных	Совершенст	Совершенствование техники перемещений, владения	Уметь выполнять	Оценка	Комплекс 3

05.03	элементов техники перемещений и владения мячом	ование ЗУН	мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Тактические действия в нападении и защите.	технические действия.	техники выполнения	
71 08.03	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении	Комбинированный	Совершенствование тактики игры. Вырывание, выбивание перехват, накрывание. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Личная защита. Тактические действия в нападении и защите. Подготовка к соревновательной деятельности.	Уметь выполнять технические действия.	Текущий	Комплекс 3
72 09.03	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Вырывание, выбивание перехват, накрывание. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Личная защита. Тактические действия в нападении и защите.	Уметь выполнять технические действия.	Текущий	Комплекс 3
73 12.03	Бросок мяча в движении				Текущий	Комплекс 3
74-75 15.03 16.03	Игра по упрощенным правилам баскетбола	Совершенствование ЗУН	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Уметь применять тактические и технические действия в игре. Знать правила игры.	Текущий	Комплекс 3
76-77 19.03 22.03	Игра по правилам баскетбола	Совершенствование ЗУН	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Ведение мяча с изменением направления	Уметь применять тактические и технические действия в игре. Знать правила игры.	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3
Легкая атлетика (20 ч)						
78 23.03	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Изучение нового материала	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1
79 26.03	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 1
80 05.04	Низкий старт. Стартовый разгон	Комбинированный		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 1
81 06.04	Бег в равномерном и переменном темпе.	Комбинированный	Совершенствование техники длительного бега. Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 1
82 09.04	Виды соревнований по легкой атлетике	Комбинированный		Уметь пробегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1

			Судейство	100 м		
83-84 12.04 13.04	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Биомеханические основы техники прыжков. РК: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1
85-86 16.04 19.04	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Биомеханические основы техники прыжков. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1
87 20.04	Метание мяча на дальность и в цель	Комбинированный	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Биомеханические основы техники метаний. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Юноши: Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросовых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Девушки: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросовых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1
88 23.04	Биомеханические основы техники метания.	Комбинированный	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Биомеханические основы техники метаний. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Юноши: Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросовых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2) с расстояния 10-12 м. Девушки: Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросовых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Юноши: Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Уметь метать гранату с 4 – 5 бросовых шагов на дальность в коридор.	Текущий	Комплекс 1
89 26.04	Бросок набивного мяча	Комбинированный	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Биомеханические основы техники метаний. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Девушки: Бросок набивного мяча (2 кг)	Уметь метать мяч на дальность и заданное расстояние	Текущий	Комплекс 1

			двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.			
90 27.04	Длительный бег, кросс, бег с препятствиями.	Комбинированный	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости. Юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями. Девушки: длительный бег до 20 мин. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20, 25 мин.	Текущий	Комплекс 1
91-92 30.04 03.05	Бег с гандикапом, в парах, групповой. Эстафеты.	Комбинированный	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости. Юноши: бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 мин. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс 1
93 04.05	Прыжки и многоскоки. Бег	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. Прыжки и многоскоки, Бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь выполнять прыжки и многоскоки, специальные беговые упражнения	Оценка техники выполнения	Комплекс 1
94 07.05	Эстафеты, старты из различных исходных положений	Совершенствование ЗУН.	Развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бегать дистанцию	Оценка техники выполнения	Комплекс 1
95 10.05	Варианты челночного бега	Совершенствование ЗУН.	Развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Уметь бегать дистанцию с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов	Оценка техники выполнения	Комплекс 1
96 11.05	Метания в цель и на дальность	Совершенствование ЗУН.	Развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. Метания в цель и на дальность обеими руками разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей. Круговая тренировка. РК: Олимпийские игры. Концепция честного спорта. Допинг.	Уметь метать мяч на дальность и заданное расстояние	Оценка техники выполнения	Комплекс 1

97 14.05	Эстафеты, бег с ускорением	Совершенство ЗУН.	Развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Уметь бегать дистанцию	Текущий	Комплекс 1
98 17.05	Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Волейбол»	Правила соревнований. Повторение изученного в 11 классе				
99 18.05	Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Футбол»	Правила соревнований. Повторение изученного в 11 классе				
100 21.05	Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Баскетбол»	Правила соревнований. Повторение изученного в 11 классе				
101-102 24.05 25.05	Повторение изученного по теме «Лёгкая атлетика»	Правила соревнований. Повторение изученного в 11 классе				