

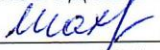
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации муниципального образования
город Новотроицк

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 22 г Новотроицка
Оренбургской области"

МОАУ "СОШ №22 г. Новотроицка"


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Шахрай К.А.
Заседание №1 от 24.08.2023

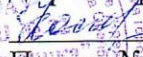
СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

 Журавлева М.Ю.
Решение педагогического
совета №12 от 25.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

 Комароцкая Т.Я.
Приказ № 173 от «28».08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Новотроицк, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Изменяющих документов в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе образовательных учреждений, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.
- Приказом министерства образования Оренбургской области №01-21/1742 «О внесении изменений в приказ министерства образования Оренбургской области от 13.08.2014года №01-21/1063» (Базисный учебный план)
- Основной образовательной программой основного и среднего образования МОАУ «СОШ №22 г.Новотроицка Оренбургской области»
- Учебным планом МОАУ «СОШ №22 г.Новотроицка Оренбургской области» на 2018-2019 учебный год.
- Уставом школы
- Положением об учебной рабочей программе педагога МОАУ «СОШ №22 г.Новотроицка Оренбургской области»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической

оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения ;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Особенности классов – общеобразовательные.

Сроки реализации программы – 1 год.

Предполагаемые результаты:

В результате изучения физической культуры ученик должен: знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценки достижений учащихся.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Используемый учебно-методический комплект по предмету:

- М.Я. Виленский – учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Просвещение 2002 г.
- В.И.Лях , А.А.Зданевич - учебник «Физическая культура» для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012 г.
- В.И.Лях и другие - учебник «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Просвещение 2006 г .
- В.И.Лях, А.А.Зданевич – Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Просвещение 2010 г .

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Образовательная область – физическая культура.

Предмет – физическая культура.

Федеральный компонент.

3 часа в неделю, 102 часа в год, 34 учебных недели.

4. ЗУН

- В результате изучения физической культуры ученик должен: знать/понимать/уметь:
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:
 - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

5. Содержание тем учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Оценка выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебный план по физической культуре для учащихся 6-11-х классов представлен в *табл. 1*.

Таблица 1

2 . Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
1	Базовая часть	68	18	14	20	16
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	16	4	4	8	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	-	10	-	-
1.4	Легкая атлетика	30	14	-	-	16
1.5	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-

2	Вариативная часть	34	9	7	10	8
2.1	Спортивные и подвижные игры	9	-	7	2	-
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	-	-	-	-	-
2.3	Легкая атлетика	17	9	-	-	8
2.4	Лыжная подготовка	8	-	-	8	-
	Всего часов	102	27	21	30	24

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6. Календарно-тематическое планирование (Приложение № 1).

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с. 4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск); 5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск); 6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск); 7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск); 8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск); 9. Организация спортивной работы в

			школе (К-диск).
2	Технические средства обучения		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастика		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козел гимнастический	Г	
3.4	Брусья гимнастические параллельные	Г	
3.4	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.5	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.6	Коврик гимнастический	Г	
3.7	Маты гимнастические	Г	
3.8	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.9	Мяч малый (теннисный)	К	
3.10	Скакалка гимнастическая	К	
3.11	Мяч малый (мягкий)	К	
3.12	Палка гимнастическая	К	
3.13	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
3.14	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.15	Стойки для прыжков в высоту	Д	
3.16	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
3.17	Флажки разметочные на опоре	Г	
3.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
3.19	Номера нагрудные	Г	
	Спортивные игры		
3.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.21	Мячи баскетбольные	Г	
3.22	Жилетки игровые с номерами	Г	
3.23	Сетка волейбольная	Д	
3.24	Мячи волейбольные	Г	
3.25	Ворота для мини-футбола	Д	
3.26	Мячи футбольные	Г	
3.27	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства доврачебной помощи		
3.28	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для

			мальчиков и девочек
4.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.3	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

8. Планируемые результаты изучения учебного курса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне 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.

9. Виды учебной деятельности

Стандарт основного общего образования

Познавательная деятельность

Использование для познания окружающего мира различных методов (наблюдение, измерение,

опыт, эксперимент, моделирование и др.). Определение структуры объекта познания, поиск и выделение значимых функциональных связей и отношений между частями целого. Умение разделять процессы на этапы, звенья; выделение характерных причинно-следственных связей.

Определение адекватных способов решения учебной задачи на основе заданных алгоритмов. Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартное применение одного из них.

Сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям. Умение различать факт, мнение, доказательство, гипотезу, аксиому.

Исследование несложных практических ситуаций, выдвижение предположений, понимание необходимости их проверки на практике. Использование практических и лабораторных работ, несложных экспериментов для доказательства выдвигаемых предположений; описание результатов этих работ.

Творческое решение учебных и практических задач: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельное выполнение различных творческих работ; участие в проектной деятельности.

Информационно-коммуникативная деятельность

Адекватное восприятие устной речи и способность передавать содержание прослушанного текста в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания.

Осознанное беглое чтение текстов различных стилей и жанров, проведение информационно-смыслового анализа текста. Использование различных видов чтения (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.).

Владение монологической и диалогической речью. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге (понимать точку зрения собеседника, признавать право на иное мнение). Создание письменных высказываний, адекватно передающих прослушанную и прочитанную информацию с заданной степенью свернутости (кратко, выборочно, полно). Составление плана, тезисов, конспекта. Приведение примеров, подбор аргументов, формулирование выводов. Отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности.

Умение перефразировать мысль (объяснять "иными словами"). Выбор и использование выразительных средств языка и знаковых систем (текст, таблица, схема, аудиовизуальный ряд и др.) в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения.

Использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных.

Рефлексивная деятельность

Самостоятельная организация учебной деятельности (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Владение навыками контроля и оценки своей деятельности, умением предвидеть возможные последствия своих действий. Поиск и устранение причин возникших трудностей. Оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности, своего физического и эмоционального состояния. Осознанное определение сферы своих интересов и возможностей. Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива; учет особенностей различного ролевого поведения (лидер, подчиненный и др.).

Оценивание своей деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей. Использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

Стандарт среднего общего образования

Познавательная деятельность

Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа. Исследование несложных реальных связей и зависимостей. Определение сущностных характеристик изучаемого объекта; самостоятельный выбор критериев для сравнения, сопоставления, оценки и классификации объектов.

Участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работы: выдвижение гипотез, осуществление их проверки, владение приемами исследовательской деятельности, элементарными умениями прогноза (умение отвечать на вопрос: "Что произойдет, если..."). Самостоятельное создание алгоритмов познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера. Формулирование полученных результатов.

Создание собственных произведений, идеальных и реальных моделей объектов, процессов, явлений, в том числе с использованием мультимедийных технологий, реализация оригинального замысла, использование разнообразных (в том числе художественных) средств, умение импровизировать.

Информационно-коммуникативная деятельность

Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, в том числе поиск информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью, вакансиями на рынке труда и работой служб занятости населения. Извлечение необходимой информации из источников, созданных в различных знаковых системах (текст, таблица, график, диаграмма, аудиовизуальный ряд и др.), отделение основной информации от второстепенной, критическое оценивание достоверности полученной информации, передача содержания информации адекватно поставленной цели (сжато, полно, выборочно). Перевод информации из одной знаковой системы в другую (из текста в таблицу, из аудиовизуального ряда в текст и др.), выбор знаковых систем адекватно познавательной и коммуникативной ситуации. Умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства (в том числе от противного). Объяснение изученных положений на самостоятельно подобранных конкретных примерах.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Выбор вида чтения в соответствии с поставленной целью (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.). Свободная работа с текстами художественного, публицистического и официально-делового стилей, понимание их специфики; адекватное восприятие языка средств массовой информации. Владение навыками редактирования текста, создания собственного текста.

Использование мультимедийных ресурсов и компьютерных технологий для обработки, передачи, систематизации информации, создания баз данных, презентации результатов познавательной и практической деятельности.

Владение основными видами публичных выступлений (высказывание, монолог, дискуссия, полемика), следование этическим нормам и правилам ведения диалога (диспута).

Рефлексивная деятельность

Понимание ценности образования как средства развития культуры личности. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; учет мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке. Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности.

Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств ее достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей, учет индивидуальности партнеров по деятельности, объективное определение своего вклада в общий результат.

Оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований.

Осознание своей национальной, социальной, конфессиональной принадлежности. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни. Умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды. Осуществление осознанного выбора

путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

10. Приложения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс
Общее количество часов - 102
Тематическое планирование на I четверть 11 класс – 27 часов

Раздел: Легкая атлетика -23 часа						
№п/п	Дата проведения	Корректирующая дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания с указанием вида учебной деятельности	
1			Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.	1	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения для мышц туловища, плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами футбола. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	У с м ст
2			Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции с высокого, низкого старта.	1	Высокий старт. Бег до 30 м. Бег по дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Старты из различных исходных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	У с м
3			Легкая атлетика. Техника спринтерского	1	Высокий старт до 30 м. Бег по дистанции Финиширование. Бег по виражу.	У с

			бега. Бег 30 метров. (нормы ГТО)		Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта». Бег 30 м на результат. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	м
4			Легкая атлетика. Техника спринтерского бега. Бег 100 метров. (нормы ГТО)	1	Бег 100 м на результат. Подвижные игры с элементами футбола. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	У с 10
5			Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции.	1	Бег в равномерном темпе. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Игра «Русская лапта» Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	У ра
6			Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции.	1	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения Игра «Русская лапта». Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	У ра
7			Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 метров (нормы ГТО)	1	Техника высокого старта. Бег в равномерном темпе Бег 1000 метров на результат. Игра «Русская лапта». Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	У ре
8			Легкая атлетика.	1	Техника высокого старта. Бег 2000 м	У

			Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000, 3000 метров. (нормы ГТО)		(девушки), 3000м (юноши) на результат. Игра «Русская лапта». Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	30
9			Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.	1	О.Р.У. Бег по стадиону до 1.5км переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро+ 100 м медленно. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Игра «Русская лапта». Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	У эс
10			Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.	1	О.Р.У. Бег по стадиону до 1.5км. Подвижные игры. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Игра «Русская лапта» Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	У эс
11			Легкая атлетика. Техника прохождения полосы препятствий.	1	Круговая тренировка на развитие силы. Сгибание и разгибание туловища. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения с гантелями. Бег по стадиону до 2 км. Подвижные игры с элементами футбола. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	У с в га 20
12			Легкая атлетика. Круговая тренировка. Развитие физических качеств.	1	Круговая тренировка на развитие силы. Сгибание и разгибание туловища. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения с гантелями. Бег по стадиону до 2 км. Подвижные игры с элементами футбола. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	У с У с ра
13			Легкая атлетика. Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольный норматив (нормы ГТО)	1	Круговая тренировка на развитие силы. Сгибание и разгибание туловища. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения с гантелями. Бег по стадиону до 2 км. Подвижные игры с элементами футбола. Используют названные	У с У с ра

					упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	
14			Легкая атлетика. Контрольный тест – подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине (нормы ГТО).	1	Контрольные нормативы - подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине. Бег в равномерном и переменном темпе. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	У п в (д р
15			Легкая атлетика. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	О.Р.У. Техника челночного бега. Челночный бег 4х9 метров. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Эстафеты. Игра «Русская лапта». Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	У бе
16			Легкая атлетика. Техника челночного бега 4х9 метров.	1	Специальные беговые упражнения. Техника челночного бега. Челночный бег 4х9 метров. Игра «Русская лапта» Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	У бе
17			Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места.	1	Прыжок в длину с места .Отталкивание. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,	У д

					соблюдают правила безопасности.	
18			Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов, то же, преодолевая планку; с полного разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами футбола. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	У д н о п
19			Легкая атлетика. Техника 3-ного, 5-ного прыжка, многоскоков Двойной, тройной прыжок с 3-5 шагов разбега.	1	Техника 3-ного, 5-ного прыжка, многоскоков Двойной, тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	У пр
20			Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места. (нормы ГТО)Контрольный норматив.Прыжок в высоту с разбега.	1	Прыжок в длину с места на результат. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов, в парах. Отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега(прыжки на возвышенность); прыжки через планку с разбега на «взлет». Игра «Русская лапта». Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	У д пр
21			Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника метания гранаты.	1	ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	У ра пр сп ре
22			Легкая атлетика. Техника метания	1	ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с укороченного и полного разбега на	У ра

			гранаты на результат.		дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние. Метание гранаты на результат. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
23			Легкая атлетика. Техника выполнения поднимания и опускания туловища из положения сидя, согнув ноги. Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя. (нормы ГТО)	1	Круговая тренировка на развитие силы. Сгибание и разгибание туловища. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения с гантелями. Техника выполнения поднимания и опускания туловища из положения сидя, согнув ноги на результат Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя .Игра «Русская лапта» Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	У с У с с в оп по на

Раздел: Спортивные игры (баскетбол) – 4 часа

24			Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол. Терминология. Техника стоек, остановок, передач, бросков мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	У в
25			Баскетбол. Техника перемещений. Учебная игра.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Двухсторонняя игра. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	У та
26			Баскетбол. Техника передач, бросков. Учебная игра.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со	У в

					сменой мест. Двухсторонняя игра. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
27			Баскетбол. Техника передач, бросков, ведения мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	У в

Тематическое планирование на II четверть 11 класс – 21 час

Раздел: Спортивные игры (баскетбол) – 11 часов						
№п/п	Дата проведения	Корректирующая дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания с указанием вида учебной деятельности	
28			Баскетбол. Перемещения, повороты, остановки. Индивидуальные действия.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	У в
29			Баскетбол. Техника ловли, ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Штрафные броски.. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	У в

					игровой деятельности.	
30			Баскетбол. Техника выполнения бросков, штрафных бросков. Групповые и командные действия.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении. Нападение быстрым прорывом. Двусторонняя игра. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	У в
31			Баскетбол. Техника бросков. Ловля и передача мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы после ведения со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	У в
32			Баскетбол. Техника штрафных бросков. Тактика нападения и защиты.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Броски двумя руками от головы после получения мяча и после ведения Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Двусторонняя игра. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	У в
33			Баскетбол. Техника штрафных бросков. Техника нападения и	1	Стойка и передвижение игрока. Техника штрафных бросков. Двусторонняя игра. Ведение мяча с изменением направления	У в

			защиты.		и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
34			Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные действия.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Личная защита на своей половине и по всему полю. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	У в
35			Баскетбол. Судейство, правила игры. Совершенствование специальных качеств.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Личная защита на своей половине и по всему полю. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	У в
36			Баскетбол. Теория. Двухсторонняя игра.	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Тактика нападения и защиты. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	У в

					действий, соблюдают правила безопасности.	
37			Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные действия.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Двусторонняя игра. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	У в
38			Баскетбол. Двусторонняя игра. Техника игры.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой от головы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	У в

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов

39			Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование опорного прыжка. Упражнения на координацию движений. Овладение организаторскими умениями.	1	Совершенствование опорного прыжка. Прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см – юноши; прыжок боком(козел в ширину, высота 110 см – девушки). Упражнения на координацию движений-прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину, прыжки «змейкой» через бревно и гимнастическую скамейку. Овладение организаторскими умениями - установка и уборка снарядов. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	У п к
40			Гимнастика. Совершенствование опорного прыжка. Овладение помощью и страховкой. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование опорного прыжка. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см – юноши; прыжок боком(козел в ширину, высота 110 см – девушки). Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. – подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног; прыжки со скакалкой; приседания на количество раз. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь	У п р с с

					в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
41			Гимнастика. Совершенствование опорного прыжка. Упражнения у гимнастической стенки, с партнером. Овладение помощью и страховкой.	1	Совершенствование опорного прыжка. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см – юноши; прыжок боком (козел в ширину, высота 110 см – девушки). Упражнения у гимнастической стенки, с партнером. Овладение помощью и страховкой. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
42			Гимнастика. Акробатика. Техника выполнения из упора присев силой стойка на голове и руках(юноши);равновесие на одной, выпад, кувырок вперед(девушки).развитие координационных способностей.	1	Техника выполнения из упора присев силой стойка на голове и руках (юноши); равновесие на одной, выпад, кувырок вперед(девушки).Развитие координационных способностей-упражнения в равновесии; серии кувырков, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
43			Гимнастика. Акробатика. Техника выполнения длинного кувырка вперед с трех шагов разбега, кувырок назад в стойку на руках с помощью (юноши), кувырок назад с поворотом в «полушпагат» (девушки). Упражнения на развитие гибкости.	1	Техника выполнения длинного кувырка вперед с трех шагов разбега, кувырок назад в стойку на руках с помощью (юноши), кувырок назад с поворотом в «полушпагат» (девушки) Упражнения на развитие гибкости-наклоны в положении сидя (с помощью партнера), опускание в «шпагат» с опорой рук(до появления болевых ощущений) Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
44			Гимнастика. Акробатика. Техника выполнения переворота в сторону с разбега, кувырок назад в стойку на руках с помощью(юноши), кувырок назад с поворотом в «полушпагат», повторение ранее пройденных акробатических упражнений(девушки)Упражнения на развитие гибкости.	1	Техника выполнения переворота в сторону с разбега, кувырок назад в стойку на руках с помощью (юноши), кувырок назад с поворотом в «полушпагат», повторение ранее пройденных акробатических упражнений (девушки)Упражнения на развитие гибкости-общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника без предметов и с предметами. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
45			Гимнастика. Акробатика. Повторение ранее пройденных	1	Повторение ранее пройденных акробатических упражнений. Комбинации из освоенных

			акробатических упражнений. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.		акробатических упражнений. Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости- подтягивание на высокой и низкой перекладине; упражнения в висах и упорах; на гимнастической скамейке наклоны назад из положения сидя – ноги фиксированы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
46			Гимнастика. Акробатика. Повторение ранее пройденных акробатических упражнений. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1	Повторение ранее пройденных акробатических упражнений. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Развитие координационных способностей - прыжки со скакалкой; подъем туловища из положения лежа; приседания на одной ноге; прыжки вверх из полуприседа. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
47			Гимнастика. Акробатика. Повторение ранее пройденных акробатических упражнений. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	1	Повторение ранее пройденных акробатических упражнений. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости - подтягивание на высокой и низкой перекладине; упражнения в висах и упорах; на гимнастической скамейке наклоны назад из положения сидя – ноги фиксированы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
48			Гимнастика. Акробатика. Повторение ранее пройденных акробатических упражнений. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Повторение ранее пройденных акробатических упражнений. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Тематическое планирование на III четверть 11 класс – 30 часов

Раздел: Лыжная подготовка 20 часов. Спортивные игры (волейбол) 10 часов					
№п/п	Дата проведения	Корректирующая дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания с указанием вида учебной деятельности
49			Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Волейбол. Отработка тактических игровых комбинаций.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Выполнение подачи и прием мяча после подачи Учебная игра. Описывают технику изучаемых игровых

					приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
50-51			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 6 км. Ранее изученными способами в равномерном темпе. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	2	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный одношажный ход. Спуски с горы. Прохождение дистанции 6 км Техника поворотов на месте. Закрепление техники лыжных ходов. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.
52			Волейбол. Правила игры. Совершенствование технических игровых действий в игре по основным правилам.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая и верхняя подача. Поддачи на точность последовательно в зоны 1,6,5,4,2 Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
53-54			Лыжная подготовка. Техника перехода с хода на ход в зависимости от рельефа. Техника спусков, подъемов, поворотов.	2	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника преодоления подъемов. Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору способом «Елочка», «Лесенка». Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 6 км. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.
55			Волейбол. Отработка тактических игровых комбинаций.	1	Перемещение игрока. Техника передачи, приема мяча на задней линии Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Техника защитных действий- а парах, один ученик ударом направляет мяч партнеру, который принимает и передает мяч. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
56-57			Лыжная подготовка. Техника перехода с хода на ход. Прохождение	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника попеременного хода. Техника перехода с попеременного на

			дистанции до 6 км. Техника спусков, подъемов, поворотов.		одновременный ход. Техника перехода с попеременного на одновременный ход. Техника торможения «плугом». Техника поворота «переступанием». Прохождение дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.
58			Волейбол. Совершенствование технических игровых действий в игре по основным правилам.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Техника защитных действий.- двое игроков поочередно ударами направляют мяч третьему. Учебная игра. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
59-60			Лыжная подготовка. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Техника перехода с хода на ход. Техника спусков, подъемов, поворотов.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Обучение техники «конькового» хода Прохождение дистанции до 6 км. Ранее изученными способами в равномерном темпе. Техника перехода с попеременного на одновременный ход. Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.
61			Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Блокирование. Защитники играют за блоком, расположившись в зонах 1и 5. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
62-63			Лыжная подготовка. Углубленная технико-тактическая подготовка по одной из дистанций. Совершенствование техники ранее изученных	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Техника попеременного-четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. в среднем темпе Раскрывают

			ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.		понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.
64			Волейбол. Отработка тактических игровых комбинаций.	1	Перемещение игрока. Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Тактика игры - игра в нападении через зону 3. Учебная игра. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
65-66			Лыжная подготовка. Прохождение контрольной дистанции.	2	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 6 км со сменой ходов Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.
67			Волейбол. Совершенствование технических игровых действий в игре по основным правилам.	1	Перемещение игрока. Взаимодействие игроков передней и задней линии Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
68-69			Лыжная подготовка. Техника обгона соперника на дистанции. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты с преодоление препятствий. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 5 км. С совершенствованием. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.
70			Волейбол. Совершенствование технических и тактических действий в игре по основным правилам.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

71-72			Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 6 км. Техника обгона соперника на дистанции Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	2	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 6 км со сменой ходов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.
73			Волейбол. Совершенствование технических и тактических действий в игре.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Техника нападающего удара через сетку. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
74-75			Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 6 км. Техника обгона соперника на дистанции. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 6 км ранее изученными способами. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.
76			Волейбол. Учебная игра по основным правилам. Терминология. Судейство.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Терминология. Судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
77-78			Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 6 км. Техника обгона соперника на дистанции Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 6 км. С совершенствованием. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.

Тематическое планирование на IV четверть 11 класс – 24 часа

Раздел: Легкая атлетика -24 часа							
№п/п	Дата проведения	Корректирующая дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания с указанием вида учебной деятельности	Прогнозируемые результаты	Вид контроля
79			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Легкая атлетика. Бег с переменной скоростью до 4 км.	1	Бег с переменной скоростью до 4 км. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег с низкого старта 5-6 раз по 40 м.; максимально быстрый бег на месте с последующим ускорением до 20 м. Специальные беговые упражнения. Упражнения в парах. Комплекс упражнений с набивным мячом. Подвижные игры с элементами футбола.	Уметь выполнять высокий и низкий старт, бег с переменной скоростью до 4 км.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, техники бега с переменной скоростью до 4 км.
80			Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.	1	Высокий старт до 30 м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Финиширование . Бег по виражу. Основы обучения двигательным действиям. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Совершенствование техники высокого и низкого старта.

					упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
81			Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 метров – контрольный урок (нормы ГТО)	1	Бег на 30 метров на результат. Бег по виражу. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника и тактика эстафетного бега. Игра «Русская лапта». Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта на результат.	Исходя из таблицы нормативов
82			Легкая атлетика. Контрольный урок-бег 100 м. (нормы	1	Совершенствование техники длительного	Уметь выполнять равномерный	Совершенствование техники равномерного

			ГТО)Совершенствование техники длительного бега-бег умеренной интенсивности до 2 км. Прохождение полосы препятствий.		бега- бег умеренной интенсивности до 2 км. Бег 100 м с высокого старта на результат. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта». Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	бег, Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого старта на результат.	бега. Исходя из таблицы нормативов.
83			Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Бег 250 м. Прохождение полосы препятствий.	1	Бег в равномерном темпе. Бег на результат 250 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	Уметь выполнять бег на результат 250 м.	Исходя из таблицы нормативов.

					<p>выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		
84			<p>Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег до 4 км.</p>	1	<p>Бег умеренной интенсивности 2500 м юноши, 1500 м девушки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: отталкивание с 3-5 шагов разбега; прыжок через препятствие 25-30 см, установленное у места приземления; то же, но через препятствие высотой 60-80 см, расположенное примерно в метре от места отталкивания. Подвижные игры с элементами футбола. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>	<p>Уметь выполнять равномерный бег. Уметь выполнять равномерный бег, прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Совершенствование технических элементов.</p>

					<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
85			<p>Легкая атлетика. Техника прыжка в длину. Равномерный бег до 15 мин.</p>	1	<p>Равномерный бег до 15 мин. Специальные и подводящие упражнения к овладению техникой прыжка в длину с места- прыжки вверх из исходного положения подскоки на месте толчком двух ног. Подвижные игры с элементами футбола. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые</p>	<p>Уметь выполнять равномерный бег, прыжок в длину с места.</p>	<p>Исходя из таблицы нормативов Совершенствование технических элементов.</p>

					упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
86			Легкая атлетика. Техника прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на результат. Игра «Русская лапта» Специальные беговые упражнения. Специальные и подводящие упражнения к овладению техникой прыжка в длину с разбега: прыжки через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Уметь выполнять равномерный бег, прыжок в длину с места на результат, прыжок в длину с разбега.	Исходя из таблицы нормативов Совершенствование технических элементов

					<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
87			<p>Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега(нормы ГТО). Контрольный урок.</p>	1	<p>Специальные и подводящие упражнения к овладению техникой прыжка в длину с места - прыжки вверх из исходного положения подскоки на месте толчком двух ног. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; прыжки в длину с полного разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные</p>	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.</p>	<p>Исходя из таблицы нормативов</p>

					<p>ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
88			<p>Легкая атлетика. Техника метания гранаты. Прохождение полосы препятствий.</p>	1	<p>О.Р.У. Бег по стадиону до 1.5км. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; специальные и подводящие упражнения. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют</p>	<p>Уметь выполнять метание гранаты с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега.</p>	<p>Совершенствование технических элементов.</p>

					<p>вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
89			<p>Легкая атлетика. Техника метания гранаты. Равномерный бег до 15 мин.</p>	1	<p>О.Р.У. Бег по стадиону до 2 км. Метание гранаты в горизонтальную цель; специальные и подводящие упражнения; метание на дальность. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных</p>	<p>Уметь выполнять равномерный бег. выполнять метание гранаты.</p>	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции, метание гранаты.</p>

					упражнений, соблюдают правила безопасности.		
90			Легкая атлетика. Техника метания гранаты. Прохождение полосы препятствий.	1	О.Р.У. Бег по стадиону до 2 км. Метание гранаты в горизонтальную цель; специальные и подводящие упражнения; метание на дальность. Подвижные игры с элементами футбола. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Уметь выполнять равномерный бег, выполнять метание гранаты.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, метание гранаты.
91			Легкая атлетика. Техника метания гранаты. (нормы ГТО)Контрольный урок.	1	О.Р.У. Бег по стадиону до 1.5км. О.Р.У. Бег по стадиону до 2 км. Метание гранаты в горизонтальную цель; специальные и подводящие упражнения;	Уметь выполнять равномерный бег, выполнять метание гранаты.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, метание гранаты Исходя из таблицы нормативов

					<p>метание на результат. Игра «Русская лапта»</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
92			<p>Легкая атлетика.</p> <p>Техника бега на 400 метров. Прыжок в высоту с разбега.</p>	1	<p>Бег в равномерном темпе.</p> <p>Специальные и подводящие упражнения к овладению техникой прыжка в высоту с разбега: повторные прыжки «скачком» и «шагом»; многоскоки и прыжки через препятствия.</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий.</p> <p>Специальные</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в высоту с разбега.</p>	<p>Совершенствование техники, прыжка в высоту с разбега бега на длинные дистанции</p>

					<p>беговые упражнения. Подвижные игры с элементами футбола. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
93			<p>Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.</p>	1	<p>О.Р.У. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с укороченного и полного разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега на результат. Упражнений со скакалкой, набивным</p>	<p>Уметь выполнять упражнения со скакалкой, набивным мячом, выполнять прыжок в высоту с разбега на результат.</p>	<p>Оценка техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом. Исходя из таблицы нормативов</p>

					<p>мячом. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
94			<p>Легкая атлетика. Техника длинного спринта. Техника бега на 400 метров. Контрольный урок. Прохождение полосы препятствий.</p>	1	<p>Специальные беговые упражнения. Техника бега на 400 метров- контрольный урок. Упражнений со скакалкой, набивным мячом. Игра «Русская лапта» Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>	<p>Уметь играть в подвижную игру «Русская лапта».</p>	<p>Исходя из таблицы нормативов Совершенствование техники игры «Русская лапта».</p>

					<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		
95			<p>Легкая атлетика.</p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p>	1	<p>Техника длительного бега.</p> <p>Упражнений со скакалкой, набивным мячом.</p> <p>.Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим</p>	<p>Уметь выполнять упражнения со скакалкой, набивным мячом.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом.</p>

					физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
96			Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000, 3000 м (нормы ГТО)	1	Бег на длинные дистанции. Бег 2000, 3000 м. на результат. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта» Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	Уметь бегать в равномерном темпе 2000, 3000 м на результат.	Исходя из таблицы нормативов
97			Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.(нормы ГТО)	1	Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м. На результат. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют	Уметь выполнять бег 1000 м на результат, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат	Исходя из таблицы нормативов

					самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.		
98			Легкая атлетика. Техника эстафетного бега. 4x100 м. Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. ОРУ. Эстафетный бег. Техника и тактика эстафетного бега. Подтягивание в висе. Игра «Русская лапта». Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Уметь выполнять подтягивание в висе. Уметь выполнять эстафетный бег, играть в подвижную игру «Русская лапта».	Исходя из таблицы нормативов Совершенствование техники игры «Русская лапта» совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.
99			Легкая атлетика. Техника эстафетного бега 4x100 м.	1	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника и тактика эстафетного бега. Игра	Уметь выполнять эстафетный бег, играть в подвижную игру «Русская лапта»	Совершенствование техники игры «Русская лапта» совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.

					«Русская лапта». Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.		
100			Легкая атлетика. Подвижные игры. Прохождение полосы препятствий.	1	Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами футбола. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру «Русская лапта»	Совершенствование техники игры «Русская лапта» Совершенствование техники бега на длинные дистанции
101			Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	1	Круговая тренировка на развитие силы. Сгибание и разгибание туловища. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения с гантелями.	Уметь выполнять упражнения с отягощением. Уметь выполнять упражнения с гантелями, играть в подвижную игру «Русская	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением. Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями

					Подвижные игры с элементами футбола. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	лапта»	Совершенствование техники игры «Русская лапта»
102			Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	1	Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта» Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру «Русская лапта»	Совершенствование техники игры «Русская лапта» Совершенствование техники бега на длинные дистанции