

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 64» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании МО
руководитель МО
Махонина Н.В.
Протокол МО № 1
« 18 » 06. 2020 г.

Согласовано
Зам. директора по НМР
Харина И.Н.
Протокол МС
№ 1 от 19.06.2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Гимназия № 64»
Лукьянова Ф.А.
Приказ № 171 от 19.06.2020

Рабочая программа
по физической культуре
11 класс

Классы: 11 А, 11Б

Учителя: Петрова Раиса Владимировна

Количество часов: 68

Учебно-методический комплект:

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие методические пособия:

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена для учащихся 11 класса общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- **Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. №1089) с изменениями от 23 июня 2015г.**

- Региональный (национально – региональный) компонент государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования - Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

Программа составлена на основе авторской программы:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2012

Рабочая программа предполагает использование учебников: Лях В. И. Физическая культура 10-11 классы М.: «Просвещение» 2010.; Лях В.И. Физическая культура 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255с.

Цели изучения курса:

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

Общая характеристика учебного предмета.

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 примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена **двумя содержательными линиями**: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия

- *примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения.*

Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы

упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия

- «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с 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 с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

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

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Обязательный минимум содержания

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (материал который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников).

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. **Аэробика:** индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие, средние и длинные дистанции;

прыжках в длину и высоту с разбега;

передвижениях на лыжах; переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, подъемы, спуски, торможения

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе (мини-футболе));

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Включает в себя:

приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств., страховка, полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		XI
1	Базовая часть	
	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	<i>В процессе урока</i>
	<i>Спортивные игры</i>	16
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	16
	<i>Легкая атлетика</i>	14
	<i>Лыжная подготовка</i>	12
	Элементы единоборств (включая национальные)	6
2	Вариативная часть	4
	<i>Спортивные игры включая футбол (мини- футбол), лапта, связанные с региональными и национальными особенностями.</i>	
	Итого	68

Требования к уровню подготовки выпускников

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.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Поурочные часы обучения в11 классе,1 полугодие.

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Примерное	Прим ерные сроки	факт	
						11А	11Б
Легкая атлетика 8 ч							
1	ТБ. Обучение технике низкого старта. Бег 60м, 500м.	Изуч нового материала	Правила безопасного поведения на занятиях. Техника низкого старта. Бег 500м.	стартовый разгон	1нед сент.		
2	Обучение финишу в беге. Методы самоконтроля во время занятий.	Комбинир ованный	Методы самоконтроля во время занятий. Обучение финиша в беге на различные дистанции. Повтор бега на 30 и 60м. Бег 500м.	бег с ускорением от 10 до 15 м	1нед сент.		
3	Повторение эстафетного бега. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Учет	Контроль бега на 30 и 60м. Сов. бега на100м. Повтор финиша в беге. Повтор эстафетного бега. Футбол, волейбол. . Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	бег в равномерном темпе до 3 мин.	2нед сент.		
4	Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места.	Учет	Тест. Президентские состязание: «Челночный бег. Прыжок в длину с места».	бег в равномерном темпе до 3 мин	2нед сент.		
5	Тест на гибкость. Индивидуально-ориентированные технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Учет	Тест. Президентские состязание: «Наклон тулов. вперед. Подтягивание. Поднимание туловища». индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	бег в равномерном темпе до 5 мин	3нед сент.		
6	Бег на 100м. Обучение метанию гранаты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Учет	Бег на 100м. Сов. мет. метания мяча на дальность. Сов. эстафетного бега. Обучение метание гранаты. Сов. финиша в беге. Футбол, волейбол.	бег в равномерном темпе до 6 мин	3нед сент		
7	Совершенствование техники метания гранаты, техники прыжка в длину с разбега.	Комб-ый. Изучение.	Повтор прыжка в длину с разбега. Сов. метания гранаты.. Сов. финиша в беге. Футбол, волейбол. Повтор метание гранаты.	бег в равномерном темпе до 6 мин	4нед сент.		
8	Бег на 2000м, 3000м. Прыжок в длину с разбега.	Учет	Бега на 2000м,3000м. Сов. прыжка в длину с разбега. . Сов. финиша в беге. Футбол, волейбол.	прыжки и многоскоки	4нед. сент		
Баскетбол 8 часов							
9	ТБ на баскетболе. Совершенствование передачи и ловли мяча в движении. Игра в баскетбол.	Комбинир ованный	Правила безопасного поведения на уроках Повтор передач и ловли мяча в движение. Учебная игра в баскетбол.	подтягивание (м); отжимание от пола (д)	1нед октяб		
10	Обучение ведению мяча попеременно правой и левой рукой. Игра в баскетбол.	Комбинир ованный	Сов. передач и ловли мяча в движении. Обучение ведению мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	подтягивание (м); отжимание (д)	1нед октяб		
11	Совершенствование ведения мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.		Сов. передач и ловли мяча в движении. Повтор ведения мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	подтягивание (м); отжимание (д)	2нед октяб		
12	Ловля мяча после отскока от щита. Передача и ловля мяча в движении. Игра в баскетбол.	Комбинир ованный	Передач и ловли мяча в движении. Повтор ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра в б/б.	подтягивание (м); отжимание от пола (д)	2нед октяб		
13	Совершенствование передач и ловли мяча в движении одной рукой. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Комб-ый. Изучение.	Повтор ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	подтягивание (м); отжимание от пола (д)	3нед октяб		

14	Тактические действия в защите. Игра в баскетбол.	Комбинированный	Учебная игра в баскетбол	наклон вперед из положения стоя	3нед октяб		
15	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Тактические действия в нападении. Игра в баскетбол.	Комбинированный	Сов. ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	наклон вперед из положения стоя	4нед октяб		
16	Совершенствование тактических действий в учебной игре. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра.	Комбинированный	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	наклон вперед из положения стоя	4нед октяб		

Юноши.

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Примерное	Примерные сроки		
Гимнастика 16 часов							
17	ТБ Игра в баскетбол. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Изучение нового материала	Правила безопасного поведения на занятиях. Учебная игра в баскетбол.	поднимание туловища за 30 сек	1нед нояб		
18	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Обучение сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Комбинированный	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Повтор строевых упражнений. Повтор передвижение в висе на руках. Повтор лазание по канату в два приема. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	группировка, перекаты в группировке	1нед нояб		
19	Обучение угла в упоре на брусьях. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Комбинированный	Угол в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Повтор строевых упражнений. Сов. передвижение в висе на руках. Повтор лазание по канату в два приема. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	группировка, перекаты в группировке	2нед нояб		
20	Совершенствование угла в упоре на брусьях. Передвижения в висе на руках.	Комбинированный	Комплекс ОРУ на 32 счета. Повтор угол в упоре на брусьях. Повтор сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Повтор строевых упражнений. Сов. передвижение в висе на руках. Сов. лазание по канату в два приема.	группировка, перекаты в группировке	2нед нояб		
21	Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Контроль Обучение	Лазание по канату в два приема. Сов. угол в упоре на брусьях. Сов. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Сов. строевых упражнений. Повтор комплекс ОРУ на 32 счета.	подтягивание	3нед нояб		
22	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Контроль Обучение	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Сов. угол в упоре на брусьях. Сов. строевых упражнений. Повтор комплекс ОРУ на 32 счета. Обучение Акробатические комбинации.	подтягивание	3нед нояб		
23	Угол в висе и упоре. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Контроль Обучение	Угол в упоре на брусьях. Сов. строевых упражнений. Сов. комплекс ОРУ на 32 счета. Повторить акробатические комбинации Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	подтягивание	4нед нояб		
24	Обучение подъему силой и перевороты в упор на перекладине.	Комбинированный	Сов. строевых упражнений. Сов. комплекс ОРУ на 32 счета. Повтор акробатические комбинации. Обучение подъем силой и перевороты в упор на перекладине.	подтягивание	4нед нояб		
25	Комплекс ОРУ на 32 счета. Обучение комбинации на брусьях.	Комбинированный Обучение	Комплекс ОРУ на 32 счета. Сов. акробатические комбинации. Повтор подъем силой и перевороты в упор на перекладине. Обучение комбинации на брусьях.	подтягивание	1нед декаб		
26	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Страховка.	Контроль Комбинированный	Опорный прыжок через козла. Сов. акробатические комбинации. Повтор подъем силой и перевороты в упор на перекладине. Повтор комбинации на брусьях.	подтягивание	1нед декаб		

27	Акробатические комбинации. Комбинации на брусьях. Страховка.	Контроль Комбинированный	Акробатические комбинации. Сов. подъем силой и перевороты в упор на перекладине. Повтор комбинации на брусьях. Повтор опорного прыжка через козла.	подтягивание	2нед. декаб		
28	Совершенствование подъема силой и перевороты в упор на перекладине. Страховка.	Комбинированный	Сов. подъем силой и перевороты в упор на перекладине. Повтор комбинации на брусьях. Повтор опорного прыжка через коня.	упражнения для развития силы	2нед. декаб		
29	Подъем силой и перевороты в упор на перекладине. Отжимание из упора лежа.	Контроль	Подъем силой и перевороты в упор на перекладине. Повтор комбинации на брусьях. Повтор опорного прыжка через коня.	упр. для развития силы	3нед. декаб		
30	Совершенствованиепражнений на брусьях, опорного прыжка через козла. Страховка. Полоса препятствий.	Комбинированный	Сов. комбинации на брусьях. Сов. опорного прыжка через козла.	Упр. для развития силы	3нед. декаб		
31	Соревновательная деятельность, судейство соревнований.	Комбинированный	Соревновательная деятельность., судейство соревнований.	Упр. для развития силы.	4нед. декаб		
32	Подтягивание.Страховка. Полоса препятствий.	Комбинированный	Подтягивание.Страховка. Полоса препятствий.	Упр. для развития силы	4нед. декаб		

Девушки.

№	Тема урока	Тип урока	Содержание	Примерное	Примерные сроки		
17	ТБ. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.Игра в баскетбол.	Изучение материала	Правила безопасного поведения на занятиях. Игра в баскетбол. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	поднимание туловища за 30 сек	1нед. нояб		
18	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.Обучение подтягивание в висе лежа.	Обучение	Содержание и методика самоконтроля. Подтягивание в висе лежа. Повтор строевых упражнений и ОРУ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	поднимание туловища за 30 сек	1нед. нояб		
19	Обучение комплекса ОРУ на 32 счета.	Комбинированный Обучение	Повтор подтягивание в висе лежа. Повтор строевых упражнений и ОРУ. Обучение комплекса ОРУ на 32 счета.	группировка, перекаты в группировке	2нед. нояб		
20	Обучение комбинации на бревне. Страховка.	Комбинированный Обучение	Сов. подтягивание в висе лежа. Повтор строевых упражнений и ОРУ. Повтор комплекса ОРУ на 32 счета. Комбинация на бревне	группировка, перекаты в группировке	2нед. нояб		
21	Подтягивание в висе лежа .	Контроль Обучение	Подтягивание в висе лежа. Повтор строевых упражнений и ОРУ. Повтор комплекса ОРУ на 32 счета. Повтор комбинация на бревне	группировка, перекаты в группировке	3нед. нояб		
22	Обучение комплекса упражнений стретчинга.	Комбинированный Обучение	Сов. строевых упражнений и ОРУ. Сов. комплекса ОРУ на 32 счета. Повтор комбинация на бревне. Обучение комплекса упражнений стретчинга.	группировка, перекаты в группировке	3нед. нояб		
23	Обучение акробатике. Страховка.	Комбинированный Обучение	Сов. строевых упражнений и ОРУ. Сов. комплекса ОРУ на 32 счета. Сов. комбинаций на бревне. Повтор комплекса упражнений стретчинга. Обучение комплекс акробатических упражнений	подтягивание из вися лежа	4нед. нояб		
24	Комплекс ОРУ на 32 счета.	Контроль Комбинированный	Комплекса ОРУ на 32 счета. Сов. комбинаций на бревне. Повтор комплекса упражнений стретчинга. Повтор комплекса акробатических упражнений.	подтягивание из вися лежа	4нед. нояб		

25	Комбинации на бревне. Страховка.	Контроль Комбинированный	Комбинаций на бревне. Сов. комплекса упражнений стретчинга. Повтор комплекса акробатических упражнений	подтягивание из виса лежа	1 нед. декаб		
26	Обучение комбинациям на разновысоких брусьях. Страховка.	Комбинированный	Сов. комплекса упражнений стретчинга. Сов. комплекса акробатических упражнений. Обучение комбинациям на разновысоких брусьях.	подтягивание из виса лежа	1 нед. декаб		
27	Обучение комплекса упражнений с обручем.	Комбинированный	Сов. комплекса упражнений стретчинга. Сов. комплекса акробатических упражнений. Повтор комбинациям на разновысоких брусьях. Обучение комплекса упражнений с обручем.	подтягивание из виса лежа	2 нед. декаб		
28	Комплекс упражнений стретчинга. Обучение комплекса упражнений с обручем.	Контроль Комбинированный	Комплекса упражнений стретчинга. Сов. комплекса акробатических упражнений. Повтор комбинациям на разновысоких брусьях. Обучение комплекса упражнений с обручем.	подтягивание из виса лежа	2 нед. декаб		
29	Комплекс акробатических упражнений. Комплекс ритмической гимнастики.	Контроль Комбинированный	Комплекс акробатических упражнений. Повтор комбинациям на разновысоких брусьях. Повтор комплекса упражнений с обручем. Обучение комплекса ритмической гимнастики.	упражнения для развития силы	3 нед. декаб		
30	Комплекс упражнений с обручем. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Контроль	Комплекс ритмической гимнастики. Сов. строевых упражнений и ОРУ. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	упражнения для развития силы	3 нед. декаб		
31	Совершенствование комбинаций на разновысоких брусьях. Страховка. Поднимание туловища за 30 сек.	Комбинированный	Сов. комбинаций на разновысоких брусьях. Сов. комплекса упражнений с обручем. Повтор комплекса ритмической гимнастики.	упражнения для развития силы	4 нед. декаб		
32	Комбинации на разновысоких брусьях. Страховка полосы препятствий.	Контроль Комбинированный	Комплекса упражнений с обручем. Сов. комбинаций на разновысоких брусьях. Сов. комплекса ритмической гимнастики.	упражнения для развития силы	4 нед. декаб		

Поурочные часы обучения в 11 классе, 2 полугодие.

№	Тема урока	Тип урока	Содержание	Примерное	Примерные сроки		
Лыжная подготовка 12 часов							
33	ТБ. на уроках лыжной подготовки. Теория. Подбор спортивного инвентаря.	Изучение нового материала	Правило безопасного поведения на занятиях. Теория. Подбор спортивного инвентаря.	передвижение на лыжах до 2 км	3 нед. января		
34	Обучение переходу с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Обучение	Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные. Пробегание дистанции до 5км.	передвижение на лыжах до 2 км	3 нед. января		
35	Совершенствование перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Комбинированный	Повтор переходы с одновременных ходов на попеременные. Пробегание дистанции до 5км.	передвижение на лыжах до 2 км	4 нед. января		
36	Обучение преодолению подъемов и препятствий на лыжной дистанции.	Обучение Комбинированный	Спуски в разных стойках. Преодоление подъемов и препятствий. Повтор переходы с одновременных ходов на попеременные. Пробегание дистанции до 5км.	передвижение на лыжах до 2 км	4 нед. января		
37	Совершенствование прохождения подъемов и препятствий.	Комбинированный	Повтор спуски в разных стойках. Повтор переходы с одновременных ходов на попеременные. Пробегание дистанции до 5км.	передвижение на лыжах до 2 км	5 нед. января		

38	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 5км.	Комбинированный	Повтор спуски в разных стойках . Повтор переходы с одновременных ходов на попеременные. Сов. пробегание дистанции до 5км.	передвижение на лыжах до2 км	5нед. января		
39	Развитие выносливости на дистанции 5км.	Комбинированный	Повтор спуски в разных стойках . Сов. переходы с одновременных ходов на попеременные. Сов. пробегание дистанции до 5км.	прохождение дистанции до 4км	1нед. феврал		
40	Спуски со склонов с поворотом. Спуски со склонов с торможением. Совершенствование бега по дистанции до 6км.	Комбинированный	Сов. спуски в разных стойках . Сов. переходы с одновременных ходов на попеременные. Сов. пробегание дистанции до 5км.	прохождение дистанции до 4км	1нед. феврал		
41	Спуски со склонов с торможением. Подъемы и спуски.	Комбинированный	Сов. спуски в разных стойках . Обучение обгон и финиширование. Сов. переходы с одновременных ходов на попеременные. Сов. пробегание дистанции до 5км.	прохождение дистанции до 4км	2нед. феврал		
42	Совершенствование техники спусков с торможением, поворотом.	Комбинированный	Сов. спуски в разных стойках . Повтор обгон и финиширование. Сов. переходы с одновременных ходов на попеременные. Сов. пробегание дистанции до 5км.	прохождение дистанции до 4км	2нед. феврал		
43	Одновременный бесшажныйход. Бег на лыжах 3 и 5км.	Комбинированный	Сов. спуски в разных стойках . Сов. переходы с одновременных ходов на попеременные. Повтор обгон и финиширование. Сов. пробегание дистанции до 5км.	прохождение дистанции до 4км	3нед. феврал		
44	Дистанция до 5км-учет.	Контроль	Спуски в разных стойках. Сов. обгона и финиширование. Сов. переходы с одновременных ходов на попеременные. Сов. пробегание дистанции до 5км.	прохождение дистанции до 4км	3нед. феврал		

Волейбол 8 часов

45	ТБзанятиях волейболом. Обучение комбинации из передвижений и остановок игрока.	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	прыжки и многоскоки	4нед. феврал		
46	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	прыжки и многоскоки	4нед. феврал		
47	Совершенствование прямого нападающего удара.	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	прыжки и многоскоки	1нед. марта		
48	Обучение одиночному блокированию.	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	прыжки и многоскоки	1нед. марта		
49	Прием мяча двумя руками снизу – учет. Обучение групповому блокированию.	Комбинированный контроль	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	прыжки и многоскоки	2нед. марта		

50	Совершенствование верхней передачи мяча в прыжке, техники приема, передач, подачи мяча.	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	прыжки и многоскоки	2 нед. марта		
51	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прямой нападающий удар через сетку.	Контроль	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий	прыжки и многоскоки	2 нед. марта		
52	Обучение групповому блокированию. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	судейство игры	3 нед. марта		

Поурочные часы обучения в 11 классе,

№	Тема урока	Тип урока	Содержание	Примерное	Примерные сроки		
Единоборство-6ч							
53	Инструктаж по Т.Б.Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке.	Комбинированный	Инструктаж по правилам безопасности. Стойки и передвижение в стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	упражнения на развитие выносливости	1 нед. апреля		
54	Захваты рук и туловища. Подтягивание (м); отжимание от пола (д).	Комбинированный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов. Захваты рук и туловища. Захваты в борьбе «корэш» Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д) - учет	упражнения на развитие выносливости	1 нед. апреля		
55	Приемы в единоборствах. Освобождение от захватов. Учет челночного бега 4х10 м.	Обучение	Т.Б Комбинация из освоенных элементов перемещений. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Освобождение от захватов в борьбе «корэш». Учет челночного бега 4х10 м. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	упражнения на развитие выносливости.	2 нед. апреля		
56	Единоборства в парах. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Комбинированный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов перемещений. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы в единоборствах. Единоборства в парах. Единоборства в национальных видах борьбы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	прыжки и многоскоки	2 нед. апреля		
57	Упражнения на овладение приемами страховки. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов перемещений. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы в единоборствах. Единоборства в парах. Упражнения на овладение приемами страховки. Прыжок в длину с места –учет.	прыжки и многоскоки	3 нед. апреля		
58	Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Выталкивание из круга». Правила судейства соревнований. Игра борьба за предмет (мяч).	Контроль	Т.Б Комбинация из освоенных элементов перемещений. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы в единоборствах. Единоборства в парах. Упражнения на овладение приемами страховки. Игра «Выталкивание из круга»	поднимание туловища за 30 сек	3 нед. апреля		
Легкая атлетика 6 часов							

59	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Совершенствование бега до 9мин. Подвижные игры с элементами единоборств «Выталкивание из круга».	Комбинированный	Умение судить в соревнованиях. Подвижные игры с элементами единоборств «Выталкивание из круга» Спортивная ходьба.	упражнения на развитие гибкости	4нед апреля		
60	Бег 9мин. Спортивная ходьба. Русская игра лапта: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	Контроль	Умение судить в соревнованиях. Учебная игра в волейбол. Бег 9 мин. Русская игра лапта: захват мяча, овладения мячом и перебежки. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий	упражнения на развитие гибкости	4нед. апреля		
61	Совершенствование бега на дистанции 100м. Русская игра лапта. Подготовка к соревновательной деятельности: в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.	Комбинированный	Повтор бега на 100м. Повтор старта в эстафетном беге. Повтор метания мяча на дальность. Русская игра лапта : захват мяча, овладения мячом и перебежки. Подготовка к соревновательной деятельности :в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;	прыжки через скакалку	5нед апреля		
62	Совершенствование старта в эстафетном беге. Спортивная ходьба. Оздоровительные ходьба и бег.	Комбинированный	Сов. бега на 100м. Сов. старта в эстафетном беге. Сов. метания мяча на дальность. Русская игра лапта: захват мяча, овладения мячом и перебежки. Оздоровительные ходьба и бег	прыжки через скакалку	5нед. апреля		
63	Бег на 100м-учет. Техническая и тактическая подготовки в национальных видах спорта(лапта). Русская игра лапта.	Контроль	Контроль бега на 100м. Сов. метания мяча на дальность. Сов. старта в эстафетном беге. Повтор прыжка в длину с разбега. Бег 500м. Техническая и тактическая подготовки в национальных видах спорта.(лапта) Русская игра лапта : захват мяча, овладения мячом и перебежки.	прыжки через скакалку	1нед. мая		
64	Старт в эстафетном беге. Обучение техн. метания гранаты. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;	Контроль Комбинированный	Старт в эстафетном беге. Сов. метания мяча на дальность. Сов. прыжка в длину с разбега. Обучение метания гранаты. Повтор бега на 4000м. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;	прыжки через скакалку	1нед .мая		

Футбол 4 часа

65	Т.Б. на футболе. Стойка игрока. Ведения и передача мяча. Игра в мини - футбол.	Тест	Т.Б Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед, ускорения старта из различных положений. Игра в мини - футбол.	развитие выносливости	2нед. мая		
66	Бег 500 м. Игра головой. Удары по мячу. Игра в мини - футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (мини-футболе). Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	Комбинированный	Т.Б Бег 500 м на результат. Игра головой, Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема. . Игра в мини - футбол.	развитие выносливости	2нед. мая		
67	Остановка катящегося мяча. Игра в мини - футбол. Ведения мяча, удары по воротам, финты. Игра вратаря. Игра в мини - футбол.	Контроль	Т.Б Игра головой, Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы.	развитие выносливости	3нед. мая		
68	Использование корпуса и обыгрыш противников, тактика свободного нападения. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Игра в мини - футбол.	Контроль	Т.Б Бег 1000 м Использование корпуса и обыгрыш сближающихся противников. Игра головой, Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий	развитие выносливости	3нед. мая		