

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Селенгинская средняя общеобразовательная школа»

(наименование общеобразовательного учреждения)

Рассмотрена  
на школьном методическом объединении  
Протокол № 1 от 25 августа 2023 г.

Согласовано  
с Педагогическим советом школы:  
Протокол № 1 от 25 августа 2023 г.

Утверждаю:  
директор МБОУ «Селенгинская СОШ»

  
/ Д.Е.Власова /  
Приказ № 150 от 01 сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование дисциплины)

НАЗВАНИЕ ПРЕДМЕТА **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

КЛАСС **11**

УЧЕБНЫЙ ГОД **2023-2024**

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ **СЛЕПНЕВА ИРИНА ПЕТРОВНА**

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(ФИО, уч. степень, звание, должность, стаж педагогической работы)

## Пояснительная записка

Рабочая программа для 11 класса по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным законом по физической культуре от 04 декабря 2007г.№329-ФЗ, с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577), Стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, Концепции преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, на основе Примерной основной образовательной программы среднего (полного) общего образования (в редакции протокола от 28 июня 2016 г. № 2/16-з федерального учебно-методического объединения по общему образованию) и учебника «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией В.И Ляха. Данная программа является общеобразовательной программой базового уровня по предмету «Физическая культура» для учащихся 11 класса.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Селенгинская СОШ» предмет «физическая культура» в 11 классе изучается в объёме 102 часов в год (3 часа в неделю).

### **Адресность программы и сроки её реализации**

Данная рабочая программа разработана для учащихся 11 класса МБОУ «Селенгинская СОШ», которые обучаются по ФГОС СОО. Возраст учащихся 16-17 лет

Срок реализации программы – 1 учебный год (2023-2024 учебный год)

### **Цели и задачи программы**

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.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей,
- повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корректирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга

### ***Особенности данной рабочей образовательной программы***

Данная рабочая программа по физической культуре для 11 класса содержит следующие разделы: «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Гимнастика».

Часы, предусмотренные программой на вариативную часть физической культуры, используются на обучение дополнительно по разделам программы.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Виды контроля, применяемые при обучении физической культуре, в основном - зачеты, выполнение нормативов. Домашние задания предусматривают упражнения, доступные для выполнения в домашних условиях.

В соответствии с рекомендациями Концепции развития физического воспитания по использованию современных источников информации программой предусмотрено применение цифровых образовательных и Интернет-ресурсов как в урочной деятельности, так и в самостоятельной деятельности учащихся (подготовка домашних заданий, прохождение онлайн-тестов, участие в комплексе ГТО, просмотр обучающих видеороликов, конкурсные мероприятия). Использование ИКТ в урочной и внеурочной деятельности позволяет учащимся более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал

## Содержание курса. Теоретический раздел

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями базовых видов спорта. Методика проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха. Проведение занятий с детьми младшего школьного возраста во внеурочное время. Контроль и оценка физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и обеспечению безопасности.

### **Способы двигательной деятельности.**

Физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

## Практический раздел

### **Легкая атлетика.**

**Бег.** Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100м. челночный бег 3 по 10м и 10 по 10м. бег средней и высокой интенсивности на 250 – 350м (девушки) и 350 – 450м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 - 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000м (девушки) и 5000м (юноши). Эстафеты с этапами до 150 - 200м.

**Прыжки.** Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.

**Метания.** Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.

### **Гимнастика.**

**Строевая подготовка.** Закрепление материала, пройденного в основной школе. Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.

**Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения.** Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Упражнения для юношей.

**Акробатические упражнения.** Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед, стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, «мост», лечь, кувырок назад через стойку на руках, равновесие («ласточка»), основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх переворот боком («колесо»), приставить ногу. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее 8 элементов).

**Опорный прыжок** ноги врозь через гимнастического козла.

**Силовая подготовка.** упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, подъем туловища и др.).

Упражнения для девушек.

**Упражнения в равновесии.** Закрепление материала, пройденного в основной школе, произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

**Акробатические упражнения.** Сед углом – руки в стороны (держат), лечь на спину – руки вверх, три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держат), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками), основная стойка – руки вверх, наклоном назад «мост» (держат), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь.

**Опорный прыжок** ноги врозь через гимнастического козла.

### **Лыжные гонки.**

Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение классическим и свободным стилем до 4км (девушки) и 5км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3км (девушки) и 5км (юноши).

### **Кроссовая подготовка.**

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин (девушки) и до 6 км и до 25 мин (юноши).

### **Подвижные, народные и спортивные игры.**

Подвижные и народные игры подбираются совместно с учащимися с перспективой использования их во внеурочное время.

### **Баскетбол.**

Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из – за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно – тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попадания (юноши: 35сек – отлично, 50 сек – хорошо; девушки: 40 сек – отлично, 60 сек – хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 – отлично, 4 – хорошо; девушки: 5 – отлично, 3 – хорошо); оценка за игру: умение играть в команде – отлично, умение играть – хорошо.

### **Волейбол.**

Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка. Двусторонняя игра.

**Функциональное многоборье.** Упражнения с весом собственного тела; упражнения с отягощением (гантели, гири, набивные мячи); тяжелоатлетические упражнения; легкоатлетические упражнения.

### **Содержание тем учебного курса.**

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### ***Личностные результаты:***

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### ***Метапредметные результаты:***

- освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделах «Результативность программы» и «Уровень физической подготовленности учащихся».

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

### Ученик 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 в своей возрастной ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11класс

Разделы программы	Модуль: ПВР «Школьный урок»	Часы	Четверти							
			I		II		III		IV	
			Номера уроков							
			1–12	13–24	25–30	31–48	49–69	70–78	79–87	88-102
I. Базовая часть		102								
Основы знаний			В процессе урока							
2. Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть терминологией легкой атлетики;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</li> <li>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	27	12							15
3. Элементы баскетбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знать терминологию избранной игры;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> </ul>	18		12	6					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>										
4. Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</li> <li>- уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий;</li> <li>- знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	18				18					
5. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни</li> <li>- использовать полученные знания в повседневной жизни;</li> <li>- владеть приемами мобилизации, релаксации и духовного самосовершенствования.</li> <li>- формировать ценностное отношение к своему здоровью.</li> <li>- формировать потребность в здоровом образе жизни.</li> <li>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические</li> </ul>	21					21				

	<p>нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть терминологией легкой атлетики;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</li> <li>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>								
6.Элементы волейбола	<p>Знать терминологию избранной игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	18					9	9	
Сетка часов		102	24	24	30	24			

**Календарно-тематическое планирование  
Физическая культура  
11 класс**

По плану	Фактически	№ урока		Кол-во часов	Контроль	Примечание
			<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>12</b>		
		1	Инструктаж по ТБ: Совершенствование:Спринтерский бег и эстафетный бег	1		
		2	Спринтерский бег,высокий старт, бег по дистанции,	1		
		3	Стартовый разбег, бег на короткие дистанции.			
		4	Контроль бег 100 м.	1	К	
		5-6	Совершенствование:Прыжки в длину с разбега Метание гранаты.	2		
		7	Контроль метание гранаты. Прыжки в длину с разбега	1	К	
		8	Контроль прыжки в длину с разбега.	1	К	
		9-10	Совершенствование; прыжки в высоту с разбега. Бег на длинные дистанции	2		
		11	Контроль: Бег на длинные дистанции 2000м-3000м. Прыжки в высоту с разбега.	1	К	
		12	Контроль: Прыжки в высоту с разбега.	1	К	
			<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>18</b>		
		13	Инструктаж по ТБ:Совершенствование техники передвижений	1		
		14	Совершенствование техники передвижений.Контроль: челночный бег.	1	К	
		15-18	Совершенствование техники ведения мяча:	4		
		19-23	Совершенствование техники бросков мяча	5		
		24-25	Совершенствование защитных действий в игре	2		
		26-27	Совершенствование тактических действий	2		
		28-30	Совершенствование тактических действий	3	К	
			<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>18</b>		
		31	Инструктаж по ТБ: Совершенствование: Строевые упражнения; Висы на перекладине	1		
		32	Совершенствование строевых упражнений Освоение и совершенствование висов и упоров;	1		
		33-34	Строевые упражнения,висы	2		
		35	Контроль: Подтягивание(ю) на высокой перекладине, (д) на низкой перекладине	1	К	
		36-39	Совершенствование акробатических упражнений, длинный кувырок, стойка на руках,перевороты боком	4		
		40	Контроль: выполнение акробатических упражнений,	1	К	
		41- 43	Совершенствование опорного прыжка:	3		
		44	Контроль: Опорные прыжки	1	К	
		45-48	Совершенствование ранее пройденного материала	4		
			<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>21</b>		
		49-52	Инструктаж по ТБ: Обучение: Техники лыжных ходов, попеременный двухшажный ход,одновременному одношажному ходу, коньковый ход	4		
		53	Контроль:Техника лыжных ходов	1	К	

	54-56	Совершенствование преодолений подъёмов и препятствий на лыжах	3		
	57	Контроль:Техника спусков и подъёмов	1	К	
	58-61	Совершенствование техники торможение ( различными способами)	4		
	62-63	Повторение ранее пройденных упражнений техника передвижений, повторение лыжных ходов	2		
	64-65	Совершенствование прохождение дистанций с равномерной постоянной скоростью до 8000м (ю) 5000м (д) Без учета времени.	2		
	66	Прохождение дистанций с равномерной постоянной скоростью на время3000м-5000м	1	К	
	67-69	Совершенствование Прохождение дистанций с равномерной постоянной скоростью	3		
		<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>21</b>		
	70-71	Инструктаж по ТБ: Совершенствование стойки и перемещение игрока.	2		
	72	Контроль: Стойка игрока и перемещение в игре	1	К	
	73-75	Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу двумя руками с падением –перекатом на спину)	3		
	76-77	Совершенствование техники приема и передач мяча	2		
	78	Контроль:Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками	1	К	
	79-80	Совершенствование техники подачи мяча	2		
	81	Контроль: Техника верхней прямой подачи.	1		
	82-83	Совершенствование техники нападающего удара	2		
	84	Контроль: техника прямого нападающего удара	1	К	
	85-87	Совершенствование техники защитных действий	3		
	88-90	Совершенствование тактики игры	3		
		<b>Раздел « Легкая атлетика</b>	<b>12</b>		
	91-93	Совершенствование техники длительного бега	3		
	94	Совершенствование техники длительного бега. Бег на результат 3000м и 2000м	1	К	
	95-96	Совершенствование техники эстафетного бега .Стартовый разгон. Упражнения для совершенствования.	2		
	97	Бег на результат 100м	1	К	
	98	Совершенствование техники прыжка с разбега, Совершенствование техники метания гранаты	1		
	99	Контроль:Метание гранаты вдаль на оценку	1	К	
	100	Контроль: Выполнение прыжка в длину с разбега на оценку.	1	К	
	101	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1		
	102	Контроль: Выполнение прыжка в высоту с разбега на оценку.	1	К	
		<b>Итого за год</b>	<b>102ч</b>		

**Рабочий план-график  
распределения учебного материала для учащихся  
11 класса на I- четверть**

Раздел программы часы	Номер урока	Тема урока	Развитие основных двигательных качеств	Вид деятельности	Знания Умения Навыки контроль	Дата урока
Легкая атлетика 12часов Спринтерский бег, Эстафетный бег(4ч)	1	Спринтерский бег, Эстафетный бег	Развитие быстроты движений (скоростных способностей)	Инструктаж по ТБ Совершенствование техники спринтерского бега сочетание низкого старта со стартовым разбегом до 30-40 м Упражнения для совершенствования, развития быстроты движений (скоростных качеств). Техника эстафетного бега.	<b>Знать:</b> ТБ на занятиях по легкой атлетике. <b>Знать:</b> правила в легкой атлетике <b>Уметь:</b> выполнять старт из различных положений пробегать с максимальной скоростью	
	2	Спринтерский бег, Эстафетный бег	Развитие быстроты движений (скоростных способностей)	Овладение техникой эстафетного бега. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> выполнять старт из различных положений, выполнять стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	
	3	Спринтерский бег, Эстафетный бег	Развитие быстроты , развитие скоростных возможностей	Старты из различных положений до 30-40м, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью(спринт) Упражнения для развития быстроты движений (скоростных качеств).	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	
	4	Спринтерский бег, Эстафетный бег	Развитие быстроты движений (скоростных способностей)	Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Контроль: 100 м; М- «5»14.5; «4»14.9; «3»15,5; Д- «5»16.5; «4»17.0; «3»17,8;	
Прыжок в длину с разбега Метание гранаты (4ч)	5	Прыжок в длину с разбега Метание гранаты	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование техники прыжка с разбега, до 13-15 шагов отталкивание, полёт, приземление: Способы прыжков «ножницы» и «прогнувшись» Совершенствование техники метания гранаты (разбег, бросок, остановка после броска) Ю: -700гр Д:-500гр ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега, Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание гранаты вдаль	

Продолжение табл

	6	Прыжок в длину с	Развитие скоростно-	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с	
--	---	------------------	---------------------	---	---------------------------------	--

		разбега Метание гранаты	силовых способностей	шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	разбега, метать гранату вдаль Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания гранаты	
	7	Прыжок в длину с разбега, Метание гранаты	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15шагов разбега. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Метание гранаты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Метание гранаты вдаль на оценку	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, <b>Знать:</b> Правила метание гранаты <b>Контроль:</b> Метание гранаты вдаль Ю: 32 и больше;26; 22 и меньше;Д: 18и больше; 13; 11 и меньше;	
	8	Прыжок в длину с разбега.	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Выполнение прыжка в длину с разбега на оценку.	<b>Контроль:</b> Прыжок в длину с разбегаЮ:-440; 400см; 340 и меньше;Д:-375см; 340см;300 и меньше;	
Прыжок в высоту с разбега Бег на длинные дистанции (4ч)	9	Прыжок в высоту с разбега Бег на длинные дистанции	Развитие скоростно-силовых способностей Способность к выносливости	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Упражнения для совершенствования прыжка. Совершенствование техники длительного бега 3000-2000 метров	<b>Уметь</b> :прыгать в высоту с разбега, Техника выполнения прыжка в высоту с разбега, Выполнение техники бега на длинные дистанции	
	10	Прыжок в высоту с разбега Бег на длинные дистанции	Развитие скоростно-силовых способностей Способность к выносливости	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. Выполнение равномерного бега (15-20минут)	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега, Техника выполнения прыжка в высоту с разбега, Выполнение техники бега на длинные дистанции	
	11	Прыжок в высоту с разбега Бег на длинные дистанции	Развитие скоростно-силовых способностей Способность к выносливости	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Бег 3000-2000метров.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега, Техника выполнения прыжка в высоту с разбега, <b>Контроль:</b> Бег 3000м-2000м Ю ;15,00 м:16,00; 17.00; Д:-10,10м 11,40м12,40;	

	12	Прыжок в высоту с	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения для улучшения способов передвижения. Специальные беговые упражнения	<b>Контроль:</b> Прыжок в высоту с разбега	
--	----	-------------------	---	--	--	--



		разбега Бег на длинные дистанции	Способность к выносливости	Прыжок в высоту с разбега на оценку.	Ю;135; 130,115; Д:-120см; 115см; 105	
Спортивные игры 15 часов	13	Элементы Баскетбола Техника передвижений игрока(2)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Правила ТБ при игре в баскетбол Совершенствование всех способов перемещений и остановок игрока. Упражнение для совершенствования перемещений игрока. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Развитие координационных качеств. Упражнения для улучшения способов передвижения. Специальные беговые упражнения (комплекс упражнений)	<b>Знать:</b> ТБ в баскетболе. <b>Знать:</b> Правила игры в баскетболе <b>Уметь:</b> выполнять правильно тактико-технические действия в игре	
	14	Элементы Баскетбола Техника передвижений игрока	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Правила ТБ при игре в баскетбол Совершенствование всех способов перемещений и остановок игрока. Упражнение для совершенствования перемещений игрока. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Развитие координационных качеств. Упражнения для улучшения способов передвижения. (Челночный бег 3x10)	<b>Контроль:</b> «3»8,2 «4»8.0-«5»7,3; «57,3-7,2»(ю) «3»9,7 «4»9,3«5»8,4 (д) <b>Уметь:</b> выполнять правильно тактико-технические действия в игре	
	15	Элементы Баскетбола Техника ведения мяча(4ч)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование. Техники ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие координационных качеств. Упражнения для улучшения способов ведения мяча	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	
	16	Элементы Баскетбола Техника ведения мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование. Техники ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие координационных качеств. Упражнения для улучшения способов ведения мяча; проход с ведением под корзину; приемы обыгрывания защитника; вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.	<b>Уметь</b> выполнять правильно тактико-технические действия в игре	

17	Элементы Баскетбола Техника ведения мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование. Техники ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие координационных качеств. Упражнения для улучшения способов ведения мяча; проход с ведением под корзину; приемы обыгрывания защитника; вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой	<b>Уметь:</b> выполнять правильно тактико-технические действия в игре	
18	Элементы Баскетбола Техника ведения мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование. Техники ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие координационных качеств. Упражнения для улучшения способов ведения мяча; проход с ведением под корзину; приемы обыгрывания защитника; вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия	
19	Элементы Баскетбола Техника бросков мяча (5)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке с обманном движением. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно тактико-технические действия в игре	
20	Элементы Баскетбола Техника бросков мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке с обманном движением. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно тактико-технические действия в игре	
21	Элементы Баскетбола Техника бросков мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Совершенствование техники бросков мяча Бросок одной и двумя руками в прыжке с обманном движением. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций, одной и двумя руками от головы. Штрафные броски	<b>Уметь:</b> выполнять правильно тактико-технические действия в игре	

22	Элементы Баскетбола Техника бросков мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Совершенствование техники бросков мяча Бросок одной и двумя руками в прыжке с обманном движением. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций, одной и двумя руками от головы. Штрафные броски.	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия	
23	Элементы Баскетбола Техника бросков мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно тактико-технические действия в игре	
24	Элементы Баскетбола Техника защитных действий (2ч)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять правильно тактико-технические действия в игре	
25	Элементы Баскетбола Техника защитных действий	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность,	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Командное нападение Взаимодействие с заслоном. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	
26-27	Элементы Баскетбола Тактические действия	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствовать тактические действия в игре Совершенствование всех ранее освоенных действий Учебная игра	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	

**Рабочий план-график**

**распределения учебного материала для учащихся  
11класса на II- четверть**

Раздел программы часы	Номер урока	Тема урока	Развитие основных двигательных качеств	Вид деятельности	Знания ,Умения, Навыки, Контроль	Дата урока
Спортивные игры 3 часа	28	Элементы Баскетбола Тактические действия	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	
	29	Элементы Баскетбола Тактические действия	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствовать тактические действия в игре Совершенствование всех ранее освоенных действий Учебная игра	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	
	30	Элементы Баскетбола Тактические действия	Развитие скоростных, скоростно-силовых, выносливость, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствовать тактические действия в игре Совершенствование всех ранее освоенных действий Учебная игра	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	
Гимнастика с элементами акробатики (18ч)	31	Строевые упражнения Висы.(5)	Развитие силовых способностей.	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике Совершенствование строевых упражнений. Строевой шаг. Повороты на месте, в движении ОРУ на месте. Совершенствование висов согнувшись, вис прогнувшись (ю), смешанные висы (д), повторение пройденного в предыдущих классах материала	<b>Знать:</b> ТБ на занятиях по гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине,лазать по канату выполнять строевые упражнения	

Раздел программы	Номер урока	Тема урока	Развитие основных двигательных качеств	Вид деятельности	Знания ,Умения, Навыки, Контроль	
------------------	-------------	------------	--	------------------	----------------------------------	--

часы						
	32	Строевые упражнения Висы.	Овладение двигательными действиями Развитие силовых способностей.	Совершенствование строевых упражнений. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ на месте Совершенствование висов согнувшись, вис прогнувшись (ю), смешанные висы (д), повторение пройденного в предыдущих классах материала. Лазание по канату на скорость.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату выполнять строевые упражнения	
	33	Строевые упражнения Висы.	Овладение двигательными действиями Развитие силовых способностей.	Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. ОРУ с гантелями Подтягивание на высокой перекладине(ю) низкой (д)	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату выполнять строевые упражнения	
	34	Строевые упражнения Висы.	Овладение двигательными действиями Развитие силовых способностей.	Строевые упражнения , повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Упражнения на гимнастической скамейке. Совершенствование ЗУН. Лазание по канату на скорость.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату выполнять строевые упражнения <b>Контроль:</b> Лазание по канату (6м) Ю; «5»-11; «4»-13; «3»15с	
	35	Строевые упражнения Висы.	Овладение двигательными действиями Развитие силовых способностей.	Строевые упражнения , повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Упражнения на гимнастической скамейке. Совершенствование ЗУН. Подтягивание на высокой перекладине(ю) низкой (д)	<b>Контроль:</b> Ю; «5»-11; «4»-8; «3»4; Д; «5»-18; «4»-13; «3»6;	
	36	Акробатика(5)	Совершенствование основных двигательных качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость)	ОРУ в движении. Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок и через препятствие на высоте до 90 см ; стойка на руках с помощью кувырок назад через стойку с помощью Переворот боком ; Комбинации из ранее освоенных элементов.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
	37	Акробатика	Развитие основных двигательных качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость)	Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок и через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью кувырок назад через стойку с помощью Переворот боком; ОРУ с гантелями , обручами .Комбинации из ранее освоенных элементов.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	

	38	Акробатика	Развитие основных двигательных качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость)	Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок и через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью кувырок назад через стойку с помощью Переворот боком; ОРУ с предметами. Комбинации из ранее освоенных элементов.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
	39	Акробатика	Развитие основных двигательных качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость)	Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок и через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью кувырок назад через стойку с помощью Переворот боком; ОРУ с предметами. Комбинации из ранее освоенных элементов.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
	40	Акробатика	Развитие основных двигательных качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость)	Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок и через препятствие на высоте до 90 см ; стойка на руках с помощью кувырок назад через стойку с помощью Переворот боком; прыжки в глубину ОРУ с предметами. Комбинации из ранее освоенных элементов.	<b>Контроль:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
	41	Гимнастические прыжки (Опорные прыжки 4ч)	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование опорного прыжка через коня в длину 115-120см(ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д) (конь в ширину высота 110см) ОРУ в движении.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, техника выполнения прыжка	
	42	Гимнастические прыжки Опорные прыжки	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование опорного прыжка через коня в длину 115-120см (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д)(конь в ширину высота 110см) ОРУ в движении.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, техника выполнения прыжка	
	43	Гимнастические прыжки Опорные прыжки	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ со скакалкой. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование упражнения для освоения приземления	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, техника выполнения прыжка	
	44	Гимнастические прыжки (Опорные прыжки)	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН: Опорного прыжка через коня в длину 115-120см (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д)(конь в ширину высота 110см) ОРУ в движении.	<b>Контроль:</b> выполнять опорный прыжок, техника выполнения прыжка	

	45	Закрепление ранее пройденных упражнений	Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений	<b>Уметь:</b> выполнять координационные движения без ошибок.	
	46	Закрепление ранее пройденных упражнений	Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Эстафеты ,игры , полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.	<b>Уметь:</b> выполнять координационные движения без ошибок.	
	47	Закрепление ранее пройденных упражнений	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату на скорость, по гимнастической лестнице, стенке, Подтягивание упражнения в висах с гантелями и гириями(ю) упражнения общеразвивающие с предметами без предметов в парах(д)	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, выполнять ОРУ	
	48	Закрепление ранее пройденных упражнений	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату на скорость, по гимнастической лестнице, стенке, Подтягивание упражнения в висах с гантелями и гириями(ю) упражнения общеразвивающие с предметаами без предметов в парах(д)	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, выполнять ОРУ	

**Рабочий план- график  
распределения учебного материала для учащихся  
11класса на III- четверть**

Лыжная подготовка	49	Совершенствование техники лыжных ходов (5)	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижений на лыжах: Совершенствование лыжных ходов.	<b>Знать:</b> Экипировка лыжника. <b>Уметь:</b> выполнять технику передвижений на лыжах.	Дата урока
	50	Совершенствование техники лыжных ходов	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Техника передвижений на лыжах: совершенствование лыжных ходов Элементы тактики лыжных ходов Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические передвижения на лыжах.	
	51	Совершенствование техники лыжных ходов	Развитие скоростно-силовых способностей ,способность к выносливости развитие качеств(воля, смелость)	Техника передвижений на лыжах: совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие физических качеств: упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические передвижения на лыжах.	
	52	Совершенствование техники лыжных ходов	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование ЗУН. Техника и тактика передвижений на лыжах: Перехода с хода на ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,лидирование, обгон, финиширование	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижений на лыжах.	
	53	Совершенствование техники лыжных ходов	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование ЗУН. Техника и тактика передвижений на лыжах: Перехода с хода на ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,лидирование, обгон, финиширование Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижений на лыжах. <b>Контроль:</b> техника и тактика лыжных ходов	
	54	Совершенствование преодолений подъёмов и препятствий на лыжах(4ч)	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование техники; перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону. Совершенствование техники; подъёмов в гору. Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять технику спуска и подъёма на лыжах	



	55	Совершенствование преодолений подъёмов и препятствий на лыжах	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование техники; перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону. Совершенствование техники; подъёмов в гору. Перепрыгивание в сторону. Специально-подготовительные упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот	<b>Уметь:</b> выполнять технику спуска и подъёма на лыжах	Дата урока
	56	Совершенствование преодолений подъёмов и препятствий на лыжах	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование техники; перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону. Совершенствование техники; подъёмов в гору. Перепрыгивание в сторону. Перелезание верхом, сидя, и боком. Специально-подготовительные упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот	<b>Уметь:</b> выполнять технику спуска и подъёма на лыжах	
	57	Совершенствование преодолений подъёмов и препятствий на лыжах	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость,)	Совершенствование ЗУН Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	<b>Контроль:</b> Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	
	58	Совершенствование техники торможение(4) ( различными способами)	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование техники; торможение Совершенствование техники; подъёмов (различными способами) Развитие физических качеств: упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможение(различными способами)	
	59	Совершенствование техники торможение ( различными способами)	Развитие скоростно-силовых способностей ,способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование техники; торможение Совершенствование техники; подъёмов (различными способами) Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможение (различными способами)	

	60	Совершенствование техники торможение (различными способами)	Развитие скоростно-силовых способностей ,способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование техники; торможение Совершенствование техники; подъёмов (различными способами) Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможение (различными способами)	
	61	Совершенствование техники торможение (различными способами)	Развитие скоростно-силовых способностей ,способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование техники; торможение Совершенствование техники; подъёмов (различными способами) Развитие физических качеств: упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять технику торможение (различными способами)	
	62	Закрепление пройденного материала(2) Прохождение дистанций	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Повторение ранее пройденных упражнений техника передвижений, стойки, подъёмы. Торможения и повороты. Прохождение дистанций. Эстафета.	<b>Уметь :</b> выполнять технику передвижений, стойки во время спусков, подъёмы, повороты, торможение	
	63	Закрепление пройденного материала Прохождение дистанций	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Повторение ранее пройденных упражнений техника передвижений, стойки, подъёмы. Торможения и повороты. Прохождение дистанций	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижений, стойки во время спусков, подъёмы, повороты, торможение	
	64	Прохождение дистанций:	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование Прохождение дистанций с равномерной постоянной скоростью до 8000м (ю) 5000м (д) Без учета времени.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижений	
	65	Прохождение дистанций:	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование ЗУН Прохождение дистанций с равномерной постоянной скоростью на время 3000м-5000м	<b>Контроль:</b> Девушки: «5»- 19.30 «4» 20.00 «3»-21,00 Юноши: «5»27,00 «4» - 28,00 «3»- 30,00.	
	66	Прохождение дистанций:	Развитие скоростно-силовых способностей ,способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Прохождение дистанций с равномерной постоянной скоростью от 2000м попеременным двухшажным ходом. Без учета времени.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижений на лыжах.	

	67	Прохождение дистанций:	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Прохождение дистанций с равномерной постоянной скоростью от 2000м Одновременным одношажным ходом до 500 метров.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижений на лыжах.	
	68	Прохождение дистанций:	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование Прохождение дистанций с равномерной постоянной скоростью до 8000м (ю) 5000м (д) Без учета времени.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижений	
	69	Прохождение дистанций:	Развитие скоростно-силовых способностей, способность к выносливости развитие качеств (воля, смелость)	Совершенствование Прохождение дистанций с равномерной постоянной скоростью до 8000м (ю) 5000м (д) Без учета времени.	<b>Уметь:</b> выполнять технику передвижений	
Спортивные игры 6 часов	70	Элементы волейбола. Совершенствование приемов игры стойки и перемещение (3)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми волейбол Совершенствование стойки и перемещение игрока. ОРУ с различными предметами, СБУ при перемещениях к мячу.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия <b>Знать:</b> ТБ в волейболе. <b>Знать:</b> Правила игры в волейбол	Дата урока
	71	Элементы волейбола Совершенствование приемов игры стойки и перемещение	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование перемещение игрока. ОРУ с различными предметами, СБУ при перемещениях к мячу. Передвижение в стойке.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	
	72	Элементы волейбола Совершенствование приемов игры стойки и перемещение	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование ЗУН Совершенствование перемещение игрока. ОРУ с различными предметами, СБУ при перемещениях к мячу. Передвижение в стойке.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия. <b>Контроль:</b> перемещение в игре	
	73	Элементы волейбола Совершенствование техники приема и передач мяча(3)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Стойка и передвижение игроков. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу двумя руками с падением – перекатом на спину) ОРУ для кистей рук.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	

	74	Элементы волейбола Совершенствование техники приема и передач мяча	Развитие скоростных, скоростно- силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Стойка и передвижение игроков. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча одной рукой с последующим падением и прекатом в сторону на бедро и спину)ОРУ для всей группы мышц.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	
	75	Элементы волейбола Совершенствование техники приема и передач мяча	Развитие скоростных, скоростно- силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Стойка и передвижение игроков. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча одной рукой в падение вперед и последующим скольжением на груди-животе. ОРУ для всей группы мышц.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	

**Рабочий план-график  
распределения учебного материала для учащихся 11 класса на IV- четверть**

Спортивные игры 15 часов	76	Элементы волейбола Совершенствование техники приема и передач мяча (3)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Стойка и передвижение игроков. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча одной рукой в падение вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками ОРУ для всей группы мышц. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад.	<b>Уметь:</b> Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками	Дата урока
	77	Элементы волейбола Совершенствование техники приема и передач мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками. ОРУ для всей группы мышц. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад, выполнение передач на расстояние (средние, короткие, длинные)	<b>Уметь:</b> Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками	
	78	Элементы волейбола Совершенствование техники приема и передач мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками. ОРУ для всей группы мышц. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад, выполнение передач на расстояние (средние, короткие, длинные)	<b>Контроль:</b> Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками	
	79	Элементы волейбола Совершенствование	Развитие скоростных, скоростно-силовых,	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Упражнения для	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча.	

		техники подач мяча(3)	способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	совершенствования подачи мяча. ОРУ на скакалке, с медболами.		
	80	Элементы волейбола Совершенствование техники подач мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование техники верхней прямой подачи с вращением и «планирующая» подачи. Упражнения для совершенствования подачи мяча. ОРУ на скакалке, на гимнастических скамейках.	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча.	
	81	Элементы волейбола Совершенствование техники подач мяча	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование техники верхней прямой подачи с вращением и «планирующая» подачи. Упражнения для совершенствования подачи мяча. ОРУ на скакалке, на гимнастических скамейках.	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча. <b>Контроль:</b> Верхней прямой подачи мяча	

	82	Элементы волейбола Совершенствование техники нападающего удара(3)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. ОРУ для всей группы мышц, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Упражнения для совершенствования.	<b>Уметь:</b> выполнять технику нападающих ударов.	
	83	Элементы волейбола Совершенствование техники нападающего удара	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. ОРУ для всей группы мышц, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Упражнения для совершенствования.	<b>Уметь:</b> выполнять технику нападающих ударов.	
	84	Элементы волейбола Совершенствование техники нападающего удара	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. ОРУ для всей группы мышц, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Упражнения для совершенствования. Техника нападающего удара без поворота туловища( с переводом рукой).	<b>Уметь:</b> выполнять технику нападающих ударов. <b>Контроль:</b> нападающего удара	
	85	Элементы волейбола Совершенствование техники защитных действий (3)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование техники блокирование(индивидуальным, групповым)ОРУ на скакалке, СБУ прыжки бег. Совершенствование индивидуального блокирования.	<b>Уметь:</b> выполнять технику защиты в игре	
	86	Элементы волейбола Совершенствование техники защитных	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость,	Совершенствование техники блокирование (индивидуальным, групповым) ОРУ на скакалке, СБУ прыжки бег.	<b>Уметь:</b> выполнять технику защиты в игре	

		действий	прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование индивидуального блокирования.		
	87	Элементы волейбола Совершенствование техники защитных действий	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений.	Совершенствование техники блокирование (индивидуальным, групповым) ОРУ на скакалке, СБУ прыжки бег. Совершенствование группового блокирования. Упражнения для совершенствования.	<b>Уметь:</b> выполнять технику защиты в игре	
	88	Элементы волейбола Совершенствование тактики игры	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении, групповых действий и командных тактических действий. Упражнения для совершенствования. Развитие физических качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия. Игра в волейбол	

	89	Элементы волейбола Совершенствование тактики игры	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении, групповых действий и командных тактических действий. Упражнения для совершенствования. Развитие физических качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия Игра в волейбол	
	90	Элементы волейбола Совершенствование тактики игры	Развитие скоростных, скоростно-силовых, способностей, ловкость, прыгучесть, точность, координацию движений	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении, групповых действий и командных тактических действий. Упражнения для совершенствования. Развитие физических качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия Игра в волейбол	
Легкая атлетика	91	Совершенствование техники длительного бега(4)	Развитие выносливости	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> выполнять технику длительного бега	
	92	Совершенствование техники длительного бега	Развитие выносливости	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по средне-сложнопересеченной местности. ОРУ Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> выполнять технику длительного бега	
	93	Совершенствование техники длительного бега	Развитие выносливости	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> выполнять технику длительного бега	
	94	Совершенствование техники длительного бега	Развитие выносливости	Совершенствование ЗУН Бег на результат 3000м и 2000м	<b>Контроль:</b> Бег 3000м-2000м Ю ;15,00 м:16,00; 17.00; Д:-10,10м 11,40м12,40;	

	95	Спринтерский бег и эстафетный бег	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных, координационных способностей	Низкий старт 30 м. 80–90 м, Стартовый разгон. Упражнения для совершенствования. Челночный бег. Совершенствование техники эстафетного бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	
	96	Спринтерский бег и эстафетный бег	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных, координационных способностей	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Упражнения для совершенствования. Челночный бег. Совершенствование техники эстафетного бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м)	

	97	Спринтерский бег и эстафетный бег	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных, координационных способностей	Бег на результат 100м. Низкий старт 30 м. 80–90 м. Финиширование. Упражнения для совершенствования. Челночный бег. Совершенствование техники эстафетного бега.	<b>Контроль:</b> 100 м; М- «5»14.5; «4»14.9; «3»15,5; Д- «5»16.5; «4»17.0; «3»17,8;	
	98	Прыжок в длину с разбега Метание гранаты(3)	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных, координационных способностей	Совершенствование техники прыжка с разбега, до 13-15 шагов отталкивание, полёт, приземление: Способы прыжков «ножницы» и «прогнувшись» Совершенствование техники метания гранаты (разбег, бросок, остановка после броска) Ю: -700гр Д-500гр ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега, Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание гранаты вдаль	
	99	Прыжок в длину с разбега, Метание гранаты	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Метание гранаты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Метание гранаты вдаль на оценку	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, <b>Знать:</b> Правила метание гранаты <b>Контроль:</b> : Метание гранаты вдаль Ю: 32 и больше; 26; 22 и меньше; Д: 18и больше; 13; 11 и меньше;	
	100	Прыжок в длину с разбега.	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Выполнение прыжка в длину с разбега на оценку.	<b>Контроль:</b> Прыжок в длину с разбега Ю:-440; 400см; 340 и меньше; Д:-375см; 340см; 300 и меньше;	

101	Прыжок в высоту с разбега(2)	Развитие скоростно-силовых способностей Способность к выносливости	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Упражнения для совершенствования прыжка.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега.Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.		
102	Прыжок в высоту с разбега(2)	Развитие скоростно-силовых способностей Способность к выносливости	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Упражнения для совершенствования прыжка.	<b>Контроль:</b> Прыжок в высоту с разбега Ю;135; 130,115; Д:-120см; 115см; 105		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Литература для учителя**

1. Примерная основная образовательная программа среднего (полного) общего образования
2. Лях В.И. Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2019год
3. Лях В.И .физическая культура 10-11 классов учебник для учащихся общеобразовательных учреждений Москва «Просвещение» 2019 год
4. Федеральный государственный компонент государственного стандарта общего образования. Часть II. Среднее (полное) общее образование. от 17 декабря 2010 года № 1897, (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427 с изменения от 7 июля 2017 года)

### **Основная литература для учащихся**

- 1.Лях В.И. физическая культура 10-11 классов учебник для учащихся общеобразовательных учреждений Москва «Просвещение» 2019 год

