

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю: в 11 классе - 102 ч

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2018-2019 учебном году.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Спортивные единоборства». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности и рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья², повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем. 11 класс I четверть	Виды деятельности – элементы содержания
Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов).(3 часа в неделю).			
1.	Вводный	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i>	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
2.	Комплексный	Бег по дистанции(70-90 м).Эстафетный бег.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
3.	Комплексный	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	
4.	Комплексный	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.	
5.	Учетный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.
Прыжок в длину(3 часа).			
6.	Комплексный	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками.
7.	Комплексный	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.

8.	Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание гранаты (3 часа).			
9.	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
10.	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i>	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.
11.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.
Баскетбол (8 часов)			
12.	Комплексный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.
13.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
14.	Совершенствования	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. <i>Тестирование - поднимание туловища</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
15.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>	
16.	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.

		зонной защиты (2x1x2).	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
17.	Комплексный	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
18.	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1).	
19.	Комплексный	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2x 3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
Волейбол (8 часов)			
20.	Комплексный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.
21.	Комплексный	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
22.	Совершенствования	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.	
23.	Совершенствования	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	
24.	Совершенствования	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
25.	Совершенствования	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	

26.	Комплек- ный	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
27.	Комплек- ный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	
№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем. 11 класс II четверть	Виды деятельности – элементы содержания
Гимнастика (21 час). Висы и упоры. Лазание (11 часов).			
28.	Комплек- ный	ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы. Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.
29.	Совершенст- ования	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	
30.	Совершенст- ования	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).
31.	Совершенст- ования	Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусках.	
32.	Совершенст- ования	Подъем разгибом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.
33.	Совершенст- ования	Лазание по канату в два приема на скорость.	

			Развитие силы.
34.	Совершенствования	Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.
35.	Совершенствования	Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание.	
36.	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.
37.	Совершенствования	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.	
38.	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации.	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).			
39.	Комплексный	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.
40.	Совершенствования	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.
41.	Совершенствования	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	

42.	Совершенствования	Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.).	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей.
43.	Совершенствования	Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.).	
44.	Совершенствования	Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов (д.).
45.	Совершенствования	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.).
46.	Совершенствования	Опорный прыжок через коня.	
47.	Совершенствования	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
48.	Учетный	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок.	Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня.
№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем. 11 класс III четверть	Виды деятельности – элементы содержания
Лыжная подготовка (18 часов). Волей бол (6 часов). Баскетбол (6 часов).			
49.	Комплексный	Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Особенности физической подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ. Развитие

		одновременных ходов.	физических качеств.
50.	Совершенствования	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.
51.	Комплексный	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
52.	Совершенствования	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств.
53.	Совершенствования	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	
54.	Комплексный	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
55.	Совершенствования	Техника попеременного четырехшажного хода.	Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.
56.	Комбинированный	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	
57.	Комплексный	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
58.	Совершенствования	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей.

59.	Кобинированный	Прохождение дистанции 2 км на результат	
60.	Совершенствования	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
61.	Совершенствования	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.
62.	Комплексный	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	
63.	Совершенствования	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
64.	Совершенствования	Преодоление подъемов и препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.
65.	Совершенствования	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.
66.	Совершенствования	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
67.	Совершенствования	Техника конькового хода.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.
68.	Совершенствования	Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.)	
69.	Совершенствования	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-

			силовых качеств.
70.	Совершенствования	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.	Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.
71.	Совершенствования	Техника конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.
72.	Комплексный	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2х3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
73.	Учетный	Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости.
74.	Совершенствования	Катание с гор. Сдача задолженностей.	
75.	Совершенствования	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
76.	Совершенствования	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.
77.	Совершенствования	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
78.	Комплексный	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем. 11 класс IV четверть	Виды деятельности – элементы содержания
Волейбол (7 часов)			
79.	Совершенствования	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
80.	Комплексный	Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
81.	Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	
82.	Совершенствования	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
83.	Совершенствования	Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.	
84.	Совершенствования	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
85.	Совершенствования	Волейбол. Двухсторонняя игра. <i>Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</i>	
Баскетбол (7 часов)			
86.	Совершенствования	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача,

87.	Комплексный	Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>	ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
88.	Совершенствования	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. <i>Тестирование – подтягивание.</i>	
89.	Совершенствования	Нападение через центрального. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
90.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	
91.	Совершенствования	Добивание мяча. Учебная игра.	
92.	Совершенствования	Нападение через центрального. Учебная игра. <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
Легкая атлетика (10 часов) Прыжок в высоту (3 часа)			
93.	Комплексный	Отпри проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
94.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
95.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
Спринтерский бег. (4 часа).			
96.	Комплексный	Отпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие

		низкого старта 30м.	скоростно-силовых качеств.
97.	Комплексный	Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. <i>Тестирование - бег 30м.</i>	Низкий старт (30.м). Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
98.	Комплексный	Бег 100 м. Финиширование.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
99.	Учетный	Бег 100 м на результат. Челночный бег.	Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
Метание мяча и гранаты (3 часа).			
100.	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.
101.	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. <i>Тестирование бег 1000м.</i>	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
102.	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.