

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мурзицкая средняя школа

Рассмотрено на ШМО
ОБЖ, технологии,
физической культуры
Протокол № 1
от «22» августа 2019г.
Руководитель _____
Курков Б.А.



«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____/Панфилова Г.Б./
«05» 09 2019 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ Мурзицкой
СШ : _____ Заболотина
З.М.
«11» сентября 2019г.



Рабочая учебная программа
по физической культуре
10-11 класс, базовый уровень
Год разработки: 2019

составлена на основе программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2008г.).

Программу составил: Колчин А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 10-11 класса

Рабочий план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 237-ФЗ (ред. От 23.07.2013) об образовании в Российской Федерации.
- Закона РФ «О физической культуре и спорте от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А.

Зданевича (М.: Просвещение, 2008г.).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012г; 2013г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и легкой подготовке. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Цель программы: формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Задачи программы направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
10	Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки,	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6

	сек						
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	46	42	40	37	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3x10 м, сек	9,1	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5	
11	Бег 30 м, секунд	4,5	5,0	5,5	5,2	5,5	6,0	
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,20	3,40	4,15	2,0	2,10	2,30	
11	Бег 100 м, секунд	14,0	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 2000 м, мин				10,0	11,0	12,0	
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,10	14,0				
11	Прыжки в длину с места	225	210	195	195	175	160	
11	Подтягивание на высокой перекладине	13	10	7	-	-	-	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	35	29	25	22	17	13	
11	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13	
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30	
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,50	26,45	28,50	27,0	28,30	29,40	

Физическая Способность	Физические упражнения	Юноши 10кл.	Девушки 10 кл.	Юноши 11 кл.	Девушки 11 кл.
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5	14,1	17,2
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4	4,8	5,2
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–	11	-
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14	-	15
	Прыжок в длину с места, см	215	170	220	180
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00	-	9,50
	Бег 3000 м, мин	13,50	–	13,20	-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол. На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники передачи мяча и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники паса и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите
На знания о физической культуре	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма занятиях волейболом и баскетболом. Правила игры в волейбол. Правила игры в баскетбол. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями, на тренажерах, с	Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.

	эспандерами	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	

На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Основные формы и виды физических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори- дор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на

	<p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятия о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. . Правила соревнований. Комплекс ГТО . Нормативы комплекса</p>	

	ГТО.
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	

Учебно- тематический план

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10		11	
1	Базовая часть	88		88	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Легкая атлетика	21		21	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24		24	
1.4	Лыжная подготовка	24		24	
1,5	Спортивные игры (волейбол, футбол)	19		19	
2	Вариативная часть	14		14	
2.1	Баскетбол	9		9	
2.2	Легкая атлетика	5		5	
	Итого	102		102	

В результате освоения программы по физической культуре общеобразовательных учреждений обучающиеся 10-11 класса должны знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия в различных видах спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Литература и средства обучения

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы [Просвещение 2010г;2012г.]
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 10-11 классы (Просвещение 2012г, 2013г.)

Материально-техническое обеспечение программы.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
Гимнастика
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое низкое
Козел гимнастический
Перекладина гимнастическая
Конь гимнастический
Брусья гимнастические, параллельные
Канат для лазания, с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Дорожка для прыжков в длину с места
Маты гимнастические
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка волейбольная

Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Мячи для мини- футбола
Насос для накачивания мячей
Игровое поле (мини-футбола)
Спортивный зал
Площадка игровая волейбольная
Лёгкая атлетика
Сектор для прыжков в длину
Эстафетные палочки
Гранаты
Мячи для метания
Стойки для прыжков в высоту
Набивной мяч
Секундомер
Разметочные фишки
Полоса препятствий
Лыжная подготовка
Лыжи
Палки
Ботинки
Лыжные мази и парафины
Учебная трасса

**Календарно-тематический план
По физической культуре 10 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	1	03.09.19	
2	Спринтерский бег.	1	05.09.19	
3	Бег с ускорением 10-15 м.	1	06.09.19	
4	Высокий старт. Скоростной бег.	1	10.09.19	
5	Равномерный бег на 1000 метров.	1	12.09.19	
6	Бег 60 метров на результат.	1	13.09.19	
7	Бег с ускорением по 20-40 метров.	1	17.09.19	
8	Прыжки в длину.	1	19.09.19	
9	Медленный бег с изменением направления .	1	20.09.19	
10	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	24.09.19	
11	Прыжок в длину на результат.	1	26.09.19	
12	ОРУ, СБУ (общеразвивающие и специальные беговые упражнения).	1	27.09.19	
13	Челночный бег 3x10 метров.	1	01.10.19	
14	Бег 1000 метров.	1	03.10.19	
15	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	04.10.19	
16	Бег на расстояние в 1000 метров.	1	08.10.19	
17	Метание мяча с разбега на дальность.	1	10.10.19	
18	Бросок мяча в цель.	1	11.10.19	
19	Бег по пересеченной местности.	1	15.10.19	
20	Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	1	17.10.19	
21	Бег 2000 метров без учета времени.	1	18.10.19	
	Спортивные игры. Волейбол.			
22	Правило игры в волейбол.	1	22.10.19	
23	Волейбол: техника подачи.	1	24.10.19	
24	Блок на сетке. Прием мяча.	1	25.10.19	
	Гимнастика			
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	05.11.19	
26	Техника прыжка в высоту.	1	07.11.19	
27	Упражнения на гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на	1	08.11.19	

	брусьях.			
28	Оценивание прыжка в высоту.	1	12.11.19	
29	Вис согнувшись , вис прогнувшись.	1	14.11.19	
30	.Техника прыжка через козла.	1	15.11.19	
31	.Стойка на голове.	1	19.11.19	
32	Прыжок через козла на оценку.	1	21.11.19	
33	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	22.11.19	
34	Кувырок назад через стойку на руках.	1	26.11.19	
35	Прыжок согнув ноги через козла в длину.	1	28.11.19	
36	Соскок махом назад с поворотом на брусьях.	1	29.11.19	
37	Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1	03.12.19	
38	Разучивание соединение на перекладине.	1	05.12.19	
39	Отжимание от пола.	1	06.12.19	
40	Оценивание прыжка через «козла».	1	10.12.19	
41	Техника переворота на перекладине.	1	12.12.19	
42	Подтягивание на перекладине на оценку.	1	13.12.19	
43	Техника лазания по канату.	1	17.12.19	
44	Разучивание акробатического соединения.	1	19.12.19	
45	Повторение упражнений на перекладине.	1	20.12.19	
46	Лазание по канату без помощи ног.	1	24.12.19	
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1	26.12.19	
48	Повторение гимнастических упражнений	1	27.12.19	
	Лыжная подготовка.			
49	Инструкция по ТБ. Тактика лыжных гонок.	1	14.01.20	
50	Обгон , финиширование.	1	16.01.20	
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1	17.01.20	
52	Преодоление подъемов и препятствий.	1	21.01.20	
53	Подъем в гору лесенкой.	1	23.01.20	
54	Подъем в гору полувелочкой.	1	24.01.20	
55	Торможение и повороты.	1	28.01.20	
56	Техника полуконькового хода.	1	30.01.20	
57	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуска.	1	31.01.20	
58	Техника торможение плугом. Прохождение 2 км.	1	04.02.20	
59	Коньковый ход.	1	06.02.20	

60	Преодоление бугров и впадин.	1	07.02.20	
61	Эстафета на лыжах.	1	11.02.20	
62	Попеременный двухшажный ход.	1	13.02.20	
63	Лыжные гонки. Дистанция 3 км.	1	14.02.20	
64	Одновременный одношажный ход.	1	18.02.20	
65	Дистанции 5000 м.	1	20.02.20	
66	Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	1	21.02.20	
67	Прохождение дистанции 3000 м.	1	25.02.20	
68	Правила соревнований по лыжному спорту.	1	27.02.20	
69	Спуск в высокой стойке. Бег на лыжах 1500 метров.	1	28.02.20	
70	Игры на лыжах.	1	03.03.20	
71	Круговая эстафета с этапом по 500 м.	1	05.03.20	
72	Прохождение дистанции 3 км на время.	1	06.03.20	
	Спортивные игры.			
73	ТБ и ТС по разделу баскетбол , волейбол, футбол.	1	10.03.20	
74	Волейбол. Передачи и приемы мяча при передвижении.	1	12.03.20	
75	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	13.03.20	
76	Прием мяча двумя руками снизу.	1	17.03.20	
77	Прямой нападающий удар.	1	19.03.20	
78	Позиционное нападение . Учебная игра.	1	20.03.20	
79	Нападение через третью зону.	1	31.03.20	
80	Верхняя подача мяча.	1	02.04.20	
81	Нижняя подача мяча. Прием от сетки.	1	03.04.20	
82	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	07.04.20	
83	Групповое блокирование мяча.	1	09.04.20	
84	Игра в волейбол.	1	10.04.20	
85	Футбол. Техника ведение мяча.	1	14.04.20	
86	Передача ,остановка мяча. Основная стойка вратаря.	1	16.04.20	
87	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу	1	17.04.20	
88	Проводка змейкой и восьмеркой. Игра в мини-футбол.	1	21.04.20	
89	Взаимодействия игроков в нападении и защите. Игра в футбол.	1	23.04.20	
90	Баскетбол. Ведение мяча.	1	24.04.20	
91	Бросок в корзину с места и в движении.	1	28.04.20	
92	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	30.04.20	

93	Игра в одно кольцо.	1	07.05.20	
94	Передачи и приемы мяча при передвижении	1	08.05.20	
95	Индивидуальные действия в защите и нападении.	1	12.05.20	
96	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	14.05.20	
97	Выбивание ,вырывание мяча.	1	15.05.20	
98	Быстрая атака. Игра в баскетбол.	1	19.05.20	
99	Легкая атлетика. Бег 2000 метров	1	21.05.20	
100	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание ,полет	1	22.05.20	
101	Круговая эстафета по 200 м.	1	26.05.20	
102	Кросс 3000 метров	1	28.05.20	
103	Промежуточная аттестация.	1	29.05.20	

**Календарно-тематический план
По физической культуре 11 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	1	03.09.19	
2	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-100 м.	1	05.09.19	
3	Низкий старт 80м. Эстафетный бег.10	1	06.09.19	
4	Бег на результат 2000 м.	1	10.09.19	
5	Равномерный бег на 1000 метров.	1	12.09.19	
6	Бег 60 метров на результат.	1	13.09.19	
7	Бег с ускорением по 20-40 метров.	1	17.09.19	
8	Прыжки в длину.	1	19.09.19	
9	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	20.09.19	
10	Оценивание прыжка в высоту.	1	24.09.19	
11	Прыжок в длину на результат.	1	26.09.19	
12	Кросс 3 км.	1	27.09.19	
13	Челночный бег 3x10 метров.	1	01.10.19	

14	Бег 1000 метров.	1	03.10.19
15	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	04.10.19
16	Бег на расстояние в 1000 метров.	1	08.10.19
17	Метание мяча с разбега на дальность.	1	10.10.19
18	Бросок мяча в цель.	1	11.10.19
19	Бег по пересеченной местности.	1	15.10.19
20	Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	1	17.10.19
21	Бег 2000 метров без учета времени.	1	18.10.19
	Спортивные игры. Волейбол.		
22	Правило игры в волейбол.	1	22.10.19
23	Волейбол: техника подачи.	1	24.10.19
24	Блок на сетке. Прием мяча.	1	25.10.19
	Гимнастика		
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. .	1	05.11.19
26	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	07.11.19
27	Обучение опорному прыжку	1	08.11.19
28	Мост из положения стоя.	1	12.11.19
29	Стойка на голове .	1	14.11.19
30	. Техника лазания по канату.	1	15.11.19
31	.Оценивание: кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	19.11.19
32	Прыжок: согнув ноги , ноги врозь .	1	21.11.19
33	Оценивание лазания по канату.	1	22.11.19
34	Кувырок назад в полушпагат.	1	26.11.19
35	Длинный кувырок с разбега.	1	28.11.19
36	Соскок махом назад с поворотом на брусках.	1	29.11.19
37	Оценивание опорного прыжка.	1	03.12.19
38	Разучивание соединение на перекладине.	1	05.12.19
39	Техника подтягивания на перекладине.	1	06.12.19
40	Оценивание прыжка через «козла».	1	10.12.19
41	Техника переворота на перекладине	1	12.12.19
42	Подтягивание на перекладине на оценку..	1	13.12.19
43	Закрепление опорных прыжков.	1	17.12.19
44	Разучивание акробатического соединения.	1	19.12.19
45	Повторение упражнений на перекладине.	1	20.12.19

46	Смешанные висы.	1	24.12.19	
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1	26.12.19	
48	ОРУ.	1	27.12.19	
	Лыжная подготовка.			
49	Инструктаж по ТБ. Освоение техники лыжных ходов.	1	14.01.20	
50	Проверка техники двухшажного хода .Дистанция 1000 м.	1	16.01.20	
51	Техника одновременного одношажного хода.	1	17.01.20	
52	Дистанция 2 км.	1	21.01.20	
53	Оценивание двухшажного, одношажного хода. Прохождение 1 км.	1	23.01.20	
54	Совершенствование техники подъемов и спусков.	1	24.01.20	
55	Подъем елочкой на склоне 45 гр. .	1	28.01.20	
56	Повороты переступанием в движении.	1	30.01.20	
57	Оценивание подъема елочкой	1	31.01.20	
58	Техника торможение плугом. Прохождение 1 км.	1	04.02.20	
59	Техника спуска в средней стойке.	1	06.02.20	
60	Совершенствовать технику торможения плугом.	1	07.02.20	
61	Прохождение дистанции 2 км.	1	11.02.20	
62	Закрепление техники подъема елочкой. Бег на лыжах 1 км.	1	13.02.20	
63	Дистанция 3 км.	1	14.02.20	
64	Бег 1500 метров.	1	18.02.20	
65	Техника подъема полуелочкой.	1	20.02.20	
66	Бег на лыжах 2 км.	1	21.02.20	
67	Поворот плугом вправо, влево при спуске с горки.	1	25.02.20	
68	Закрепление поворота плугом вправо, влево.	1	27.02.20	
69	Спуск в высокой стойке.	1	28.02.20	
70	Прохождение до 3 км со средней скоростью.	1	03.03.20	
71	Круговая эстафета с этапом по 300 м.	1	05.03.20	
72	Прохождение дистанции 2км на время.	1	06.03.20	
	Спортивные игры. Баскетбол.			
73	ТБ и ТС по разделу баскетбол , волейбол, футбол.	1	10.03.20	
74	Волейбол. Передачи и приемы мяча при передвижении.	1	12.03.20	
75	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	13.03.20	
76	Прием мяча двумя руками снизу.	1	17.03.20	
77	Прямой нападающий удар.	1	19.03.20	

78	Позиционное нападение . Учебная игра.	1	20.03.20	
79	Нападение через третью зону.	1	31.03.20	
80	Верхняя подача мяча.	1	02.04.20	
81	Нижняя подача мяча. Прием от сетки.	1	03.04.20	
82	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	07.04.20	
83	Групповое блокирование мяча.	1	09.04.20	
84	Игра в волейбол.	1	10.04.20	
85	Футбол. Техника ведение мяча.	1	14.04.20	
86	Передача ,остановка мяча. Основная стойка вратаря.	1	16.04.20	
87	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу	1	17.04.20	
88	Проводка змейкой и восьмеркой. Игра в мини-футбол.	1	21.04.20	
89	Взаимодействия игроков в нападении и защите. Игра в футбол.	1	23.04.20	
90	Баскетбол. Ведение мяча.	1	24.04.20	
91	Бросок в корзину с места и в движении.	1	28.04.20	
92	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	30.04.20	
93	Игра в одно кольцо.	1	07.05.20	
94	Передачи и приемы мяча при передвижении	1	08.05.20	
95	Индивидуальные действия в защите и нападении.	1	12.05.20	
96	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	14.05.20	
97	Выбивание ,вырывание мяча.	1	15.05.20	
98	Быстрая атака. Игра в баскетбол.	1	19.05.20	
99	Легкая атлетика. Бег 2000 метров	1	21.05.20	
100	Промежуточная аттестация.	1	22.05.20	

