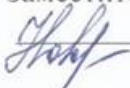


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Волжский городской лицей»  
Республики Марий Эл

**Рассмотрено**  
на заседании кафедры  
социальных дисциплин  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021 г.

**Согласовано**  
Заместитель директора по УВР  
 / Л.Г. Новожилова/  
«27» августа 2021 г.

**Утверждаю**  
Директор МОУ «ВГЛ»  
 С.М. Захарова/  
Приказ № 2708001-од  
от «27» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»  
(девушки)

11 класс

### Пояснительная записка.

Программа обучающихся 11-го класса рассчитана на 99 часа (три раза в неделю). Рабочая программа по предмету физическая культура составлена с учетом «Программы воспитания МОУ «ВГЛ» на 2021-2025 учебные годы». Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004, с изменениями и дополнениями;

- Федерального базисного учебного плана для среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 1312 от 09.03. 2004;

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы среднего общего образования на 2015/2016 учебный год, утвержденным приказом Минобрнауки от 31.03.2014г №253;

- Учебного плана образовательного учреждения на 2020-2021 год;

- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре

- Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.

В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2010.

### Ожидаемые результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса "Физическая культура" должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительно, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь или лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,

приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением исполнять их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельно при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать. Физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включённые в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной непереносимостью. Составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки, в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

**Содержание:**

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовую часть) и вариативную:

на инвариативную часть отводится 80 часов;

на вариативную часть отводится 19 часов.

Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

**Формы контроля:**

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Согласно локальному акту образовательного учреждения обучающиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
1	11а			Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Вводный инструктаж по ТБ (л/а и спорт.игры).	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физич. культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физич. подготовленности.
2	11а			Беговые упражнения. Низкий старт.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м. Скоростной бег до 70 м. Беговые упр. Равномерный бег 7 мин.
3	11а			Беговые упражнения. Низкий старт.	Низкий старт от 30 м. Спец. беговые упр. Бег по дистанции 80–100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200–300 м.
4	11а			Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Финиширование. Бег по дистанции 100 м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин.
5	11а			Беговые упражнения. Соревнования.	Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Спец. беговые упр. Представление о скорости и объеме легко-атлетических упр., направленных на развитие быстроты и координации. Упр. на расслабление мышц ног после занятий.
6	11а			Беговые упражнения. Длительный бег.	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400–600 м. Спец. беговые упр. Правила гигиены.
7	11а			Беговые упражнения. Равномерный бег.	Равномерный бег 15 мин. Спец. беговые упражнения. Пробегание отрезков 600–800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий.
8	11а			Беговые упражнения. Соревнования.	Старт в беге на 1000 м. Спец. беговые упр. Правила соревнований.

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
9	11а			Беговые упражнения. Челночный бег.	Челночный бег. Варианты челночного бега. Спец. беговые упр. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10–15 мин.
10	11а			Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.	Старты из разных положений. Спец. беговые упр. Метание мяча в вертикальную цель (ю – 18 м, д – 12–14 м).
11	11а			Беговые упражнения. Круговая тренировка.	Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. ОРУ.
12	11а			Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной».	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7–9 шагов разбега. Спец. прыжковые упр. Терминология, применяемая в легкой атлетике.
13	11а			Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной».	Прыжок в высоту способом «перекидной». Спец. прыжковые упр. Для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств.
14	11а			Прыжковые упражнения. Соревнования.	Соревнования по прыжкам высоту. Спец. прыжковые упр. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери-флоп».
15	11а			Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	ТБ на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упр. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча сверху 2 руками в прыжке в 2, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы».
16	11а			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Бег. и прыжков. упр. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача 2 руками сверху над собой, разворот на 180°.

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
					передача, стоя спиной к партнёру. Передача сверху 2 руками стоя спиной в направлении передачи в 3 и 4. Передача сверху 2 руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы».
17	11а			Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой.	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра.
18	11а			Волейбол. Приём нижней прямой подачи.	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра.
19	11а			Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём 1 рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром.
20	11а			Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
					прямой подачи. Приём 1 рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра.
21	11a			Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём 1 рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху 2 руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром.
22	11a			Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём 1 рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху 2 руками с перекатом на спине, мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра.
23	11a			Волейбол. Верхняя прямая подача.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём 1 рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху 2 руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в 2. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра.
24	11a			Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку



Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
					в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Учебная игра.
25	11а			Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передач из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
26	11а			Волейбол. Индивидуальное блокирование.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
27	11а			Волейбол. Индивидуальное блокирование.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра .
28-29	11а			Волейбол. Групповое блокирование. Инструктаж ТБ по гимнастике.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки партнёром. Групповое блокирование мяча наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Верхняя прямая подача. Учебная игра.

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
30-31	11а			Волейбол. Групповое блокирование.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Групповое блокирование мяча, наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Групповое блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
32-33	11а			Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар и групповое блокирование. Страховка при групповом блокировании. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
34	11а			Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ с предметами. Значение гимнастич. упр. для развития координационных способностей. ТБ.
35	11а			Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий.
36	11а			Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упр. для самостоятельных тренировок. Упр. на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки.

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
37	11а			Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упр, направленных на развитие координационных способностей.
38	11а			Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). ОРУ с гимнастич. палками. Упр. на развитие кондиционных способностей.
39	11а			Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упр. на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. ОРУ с обручами.
40	11а			Акробатика. Лазанье.	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега (м). Равновесие на 1; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в 2 приема. Развитие координационных способностей.
41	11а			Акробатика. Лазанье.	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега (м). Равновесие на 1; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в 2 приема. ОРУ в движении.
42	11а			Акробатика. Лазанье.	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега (м). Равновесие на 1; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в 2

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
					приема. Составление комбинаций из числа изученных упр.
43	11а			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	Полушпагат и равновесие на 1 ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастич. бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упр. для мышц брюшного пресса.
44	11а			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	Полушпагат и равновесие на 1 ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастич. бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упр. для развития координации.
45	11а			Упражнения на гимнастических брусьях.	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д).
46	11а			Упражнения на гимнастических брусьях.	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упр. на развитие силовых способностей.
47	11а			Упражнения на гимнастических брусьях.	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упр. на развитие силовой выносливости.
48	11а			Упражнения на гимнастических брусьях.	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упр. Упр. на развитие скоростно-

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
					силовых способностей.
49	11а			Передвижения на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту.
50	11а			Передвижения на лыжах.	Первая помощь при обморожениях и травмах. Упр. на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.
51	11а			Передвижения на лыжах. Одновременно-бесшажный ход.	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременно - бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей.
52	11а			Передвижения на лыжах. Попеременно-двухшажный ход.	Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременно - двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упр. на развитие выносливости.
53	11а			Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой.	Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах».
54	11а			Передвижения на лыжах. Одновременно - одношажный ход (основной).	Техника основного варианта одновременно - одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.
55	11а			Передвижения на лыжах. Одновременно - одношажный ход (скоростной).	Техника скоростного варианта одновременно- одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.
56	11а			Передвижения на лыжах. Попеременно - четырехшажный ход.	Техника попеременно - четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упр. на технику одновременных ходов.
57	11а			Передвижения на лыжах. Переход с	Упр. на технику попеременно - четырехшажного хода. Переход

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
				одного хода на другой.	с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.
58	11а			Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.
59	11а			Передвижения на лыжах. Торможения.	Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км.
60	11а			Передвижения на лыжах. Торможения.	Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упр. без палок и с палками на технику коньковых ходов.
61	11а			Передвижения на лыжах. Торможения.	Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.
62	11а			Передвижения на лыжах. Эстафеты.	Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упр. на развитие выносливости.
63	11а			Передвижения на лыжах. Повороты.	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упр. на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением).
64	11а			Передвижения на лыжах. Контруклоны.	Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упр. на развитие выносливости.
65	11а			Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы.	Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 × 100 м. Упр. на развитие выносливости.
66	11а			Передвижения на лыжах. Спуски и	Спуски и подъемы. Ускорения 5 × 200 м. Упр. на развитие

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
				подъемы.	выносливости.
67	11а			Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4 × 300 м. Упр. на развитие быстроты.
68	11а			Передвижения на лыжах. Соревнования.	Соревнования на дистанции 3 км.
69	11а			Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению.	Прохождение дистанции 4 × 200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упр. на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.
70	11а			Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физич. подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физич. подготовленности.
71	11а			Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физич. совершенствования. Упр. для укрепления мышц брюшного пресса.
72	11а			Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.
73	11а			Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места.

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
					Учебная игра. Упр. на развитие координационных способностей.
74	11а			Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски 1 рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.
75	11а			Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски 1 рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.
76	11а			Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
77	11а			Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. Упр. на развитие скоростно-силовых качеств.
78	11а			Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Упр. на развитие



Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
					скоростно-силовых качеств.
79	11а			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Повторные инструктажи по ТБ.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра. Упр. на развитие психомоторных способностей.
80	11а			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват во время передачи. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5 × 5). Учебная игра. Упр. на развитие психомоторных способностей.
81	11а			Баскетбол. Перехват мяча.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упр. на развитие кондиционных способностей.
82	11а			Баскетбол. Взаимодействия игроков.	Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие 3 игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упр. на развитие кондиционных способностей.
83	11а			Баскетбол. Взаимодействия игроков.	Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие 3 игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», 8). Учебная игра. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.
84	11а			Баскетбол. Взаимодействия игроков.	Взаимодействие 3 игроков в нападении и защите (малая, через

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
					«заслон», 8). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.
85	11а			Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости.	ОРУ для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Акробатические упр. на гимнастич. стенке. Самоконтроль при занятиях физич. упр. Внешнее утомление.
86	11а			Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости.	Упр. для развития локомоторной ловкости. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
87	11а			Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физич. культуре, история их возникновения и современного развития. Упр. на развитие выносливости.
88	11а			Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	Туристские походы, как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требования к ТБ и бережное отношение к природе (экологические требования). Упр. на развитие выносливости.
89	11а			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шаг. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упр. Упр. на развитие координации.
90	11а			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упр. Броски набивного мяча. Самоконтроль.
91	11а			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Спец. прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств.
92	11а			Беговые упражнения. Круговая	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП,

Номер урока	Класс	Дата урока		Тема урока	Содержание урока
		План.	Факт.		
				тренировка.	прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упр. на развитие скоростно-силовых качеств.
93	11a			Метание малого мяча.	Метание на дальность. Спец. упр. для метания. Метание набивного мяча.
94	11a			Метание малого мяча.	Метание на дальность с разбега. Спец. упр. с набивными мячами. Эстафеты командами.
95	11a			Метание малого мяча.	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин.
96	11a			Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания.
97	11a			Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Спец.беговые упр. Метание в вертикальную цель.
98	11a			Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Эстафетный бег по кругу 200–400 м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упр. Правила самоконтроля.
99	11a			Беговые упражнения. Многоскоки.	Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. ОРУ.

