

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 12 ГОРОДА ТЮМЕНИ

ПРИНЯТО

на МО учителей естественного цикла  
Руководитель МО Толстогузова И.Л.



Протокол № 1 от 26.08.2021



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ гимназии № 12  
И.А. Платонова

Приказ № 3/138 от 30.08.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 11 - х классов

3 часа в неделю: 102 часа в год

Составитель программы: Степанов Сергей Геннадьевич  
учитель физической культуры

*Рабочая программа по Физической культуре 11 класс составлена на основе:*

**Нормативно-правовая база к рабочей программе среднего общего образования**

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» в редакции от 29.06.2017.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции от 10.06.2019).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.10 2015 № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254».
6. Распоряжение Правительства РФ от 25.09.2017 № 2039-р «Об Утверждении Стратегии финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017-2023 годы».
7. Примерная ООП среднего общего образования (ФУМО, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
8. Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

9. Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.

10. Постановление Правительства Тюменской области от 31.05.2017 № 875-рп «О внесении изменений в распоряжение от 22.10.2012 № 162-рп».

- Рабочие программы Учебное пособие «Предметная линия учебников В.И. Ляха 10 – 11 классы» пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015г.

- авторской программы по Физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»( В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М.: Просвещение, 2015г.

Для реализации программы используется Учебное пособие для общеобразовательных организаций В.И. Ляха Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебник: Физическая культура 10 – 11 классы под общей редакцией В.И Ляха А.А. Зданевич. М. Просвещение 2016г.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»  
в средней (старшей) школе

#### **Выпускник научится:**

использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий

и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);  
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;  
характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;  
характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;  
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  
давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;  
характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Выпускник научится:**

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);  
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными

стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; # проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

**Выпускник получит возможность научиться:**

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в

показателях здоровья;  
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

### **Мета - предметные результаты**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания

в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Мета-предметные результаты**

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение

ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Мета-предметные результаты включают в себя освоенные учащимися меж-предметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К мета-предметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-



тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности; # особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической

работоспособностью, осанкой;  
 приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;  
 приёмы массажа и самомассажа;  
 занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;  
 судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;  
 планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;  
 эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;  
 дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения   | Юноши       | Девушки     |
|------------------------|---|-------------|-------------|
| Скоростные             | Бег 30 м, с<br>Бег 100 м, с   | 5,0<br>14,3 | 5,4<br>17,5 |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз<br>Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз<br>Прыжок в длину с места, см | 10<br>215   | 14<br>170   |
| Выносливость           | Кроссовый бег на 3 км, мин/с<br>Кроссовый бег на 2 км, мин/с  | 13.50       | 10.00       |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

**в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта

бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером  $2,5 \times 2,5$  м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером  $1 \times 1$  м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши); # **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по- мощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

**в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

**в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценност- ные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической под-готовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

### **Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. **Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товара.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

## **Содержание регионального компонента предмета**

**Раздел:** Настольный теннис Атлетическая гимнастика

Темы:

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках.
- технически правильно выполнять подачи удары толчки
- Стойки игрока передвижения у стола хватка ракетки
- Выполнять разновидности ударов подач приемов

- Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме шарика от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в настольный теннис по правилам. - Комплексы упражнений

*Настольный теннис и атлетическая гимнастика.*

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках занятий теннисом и атлетической гимнастики.

2) техничеки правильно выполнять элементы игры настольный теннис.

*Знать историю ГТО и ее роль на влияние ЗОЖ*

- выполнять норматив комплекса ГТО;

**Атлетическая гимнастика**

**Раздел:** Знания о физической культуре.

**Темы:**

- История физической культуры. родного края Олимпийские чемпионы - земляки по видам спорта даты места участия
- Действующие спортсмены по изучаемым видам спорта Тренера по видам спорта Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Спортивные соревнования
- Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности После тренировки

Ваш домашний стадион

- знать и правильно выполнять КУ атлетической гимнастики.
- обладать знаниями мышечного корсета человека.
- планирование и составление прикладных комплексов упражнений

Умение демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 16-17лет

| Физические способности | Контрольные упражнения     | Возраст лет | Уровень    |         |            |            |         |            |
|------------------------|----------------------------|-------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
|                        |                            |             | юноши      |         |            | девушки    |         |            |
|                        |                            |             | низкий     | средний | высокий    | низкий     | средний | высокий    |
| Скоростные             | Бег 30 м. сек.             | 16          | 5.2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
|                        |                            | 17          | 5,1        | 5,0-4,7 | 4,3        | 6,1        | 5,9-5,3 | 4,8        |
| Координационные        | Челночный бег 3x10 м. сек. | 16          | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7.3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
|                        |                            | 17          | 8,1        | 7,9-7,5 | 7,2        | 9,6        | 9,3-8,7 | 8,4        |

|                   |   |          |                              |                     |                          |                       |                        |                          |
|-------------------|---|----------|------------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
|                   |   |          |                              |                     |                          |                       |                        |                          |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см.                                   | 16<br>17 | 180 и ниже<br>190            | 195-210<br>205-220  | 230 и выше<br>240        | 160 и ниже<br>160     | 170-190<br>170-190     | 210 и выше<br>210        |
| Выносливость      | 6-минутный бег, мин.  | 16<br>17 | 1100 и ниже<br>ниже 1100     | 1300 и ниже<br>1300 | 1500 и выше<br>выше 1500 | 900 и ниже<br>900     | 1050-1200<br>1050-1200 | 1300 и выше<br>выше 1300 |
| гибкость          | Наклон вперед из положения стоя, см.                          | 16<br>17 | 5 и ниже 5<br><br>4 и ниже 5 | 9-12<br>9-12        | 15 и выше<br>15          | 7 и ниже 7            | 12-14<br>12-14         | 20 и выше<br>20          |
| силовые           | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши) | 16<br>17 |                              | 8-9<br>9-10         | 11 и выше<br>12          | -<br>-<br>-<br>-<br>- | -<br>-<br>-<br>-<br>-  | -<br>-<br>-<br>-<br>-    |
|                   | На низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)        | 16<br>17 |                              | -<br>-<br>-<br>-    | -<br>-<br>-<br>-         | 6 и ниже              | 13-15<br>13-15         | 18 и выше<br>18          |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала.**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|----------------------------|---------------------------|
|-------|----------------------------|---------------------------|



|     |   | Классы           |
|-----|---|------------------|
|     |   | 11               |
| 1   | Базовая часть                             | 87               |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре       | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры баскетбол-10, волейбол-11 | 21               |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики        | 18               |
| 1.4 | Легкая атлетика                           | 21               |
| 1.5 | Лыжная подготовка                         | 18               |
| 1.6 | Элементы единоборств                      | 9                |
| 2   | Вариативная часть                         | 15               |
|     | Региональный компонент                    | 15               |
| 2.1 | Настольный теннис                         | 10               |
| 2.2 | Атлетическая гимнастика                   | 5                |
|     | Итого часов в год:                        | 102              |

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

|       |   |                  |
|-------|---|------------------|
| №п.п. | Вид программного материала  | 11 кл.           |
|       | Базовая часть   | 87 ч.            |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. | В процессе урока |
|       | Раздел: Основы знаний о физической культуре, умение и   |                  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | <p>навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля</p> <p>Тема: Основы знаний о физической культуре, умения и навыки</p>   | В процессе урока   |
| 1.2 | <p>Раздел: <u>Спортивные игры - Баскетбол</u></p> <p>Тема: Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек</p> <p>Тема: Ловля и передача мяча</p> <p>Тема: Ведение мяча</p> <p>Тема: Броски мяча</p> <p>Тема: Техника защитных действий</p> <p>Тема: Техника перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Тема: Тактика игры</p>   | <p>10ч.</p> <p>2ч.</p> <p>2ч.</p> <p>2ч.</p> <p>4ч.</p> <p>2ч.</p> <p>2ч</p> <p>8 ч.</p> |
| 1.3 | <p>Раздел: <u>Спортивные игры- Волейбол</u></p> <p>Тема: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Тема: Техника приема и передач мяча</p> <p>Тема: Техника подач мяча</p> <p>Тема: Техника нападающего удара</p> <p>Тема: Техника защитных действий</p> <p>Тема: Тактика игры</p> <p>Тема: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>11 ч.</p> <p>2ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>2ч.</p> <p>1ч.</p> <p>6ч</p> |
| 1.4 | <p>Раздел: <u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <p>Тема: Строевые упражнения</p> <p>Тема: Общеразвивающие упражнения</p>   | <p>18ч.</p> <p>2ч.</p> <p>4ч.</p>  |

|     |   |            |
|-----|---|------------|
|     | Тема: Висы упоры                                    | 4ч.        |
|     | Тема: Опорные прыжки                                | 4ч.        |
|     | Тема: Акробатические упражнения                     | 4ч.        |
| 1.5 | Раздел: <u>Легкая атлетика</u>                      | 21         |
|     | Тема: Спринтерский бег                              | 2 ч.       |
|     | Тема: Длительный бег                                | 4 ч.       |
|     | Тема: Прыжки в длину                                | 4 ч.       |
|     | Тема: Прыжки в высоту                               | 4 ч.       |
|     | Тема: Метание гранаты в цель и на дальность         | 4 ч.       |
| 1.6 | Раздел: <u>Лыжная подготовка</u>                    | 18ч.       |
|     | Тема: Техника лыжных ходов                          | 10ч.       |
|     | Тема: Преодоление подъемов и препятствий            | 4ч.        |
|     | Тема: Переход с одновременных ходов на попеременные | 4ч.        |
|     | Тема: Тактика лыжных гонок                          | 1ч.        |
|     | Тема: Прохождение дистанции 3 км(дев) 5 км (юн.)    | 2ч.        |
|     | Раздел: <u>Элементы единоборств</u>                 | 9 ч.       |
|     | Тема: Техника владения приемами                     | 6 ч.       |
|     | Тема: Приемы самообороны                            | 3 ч.       |
|     | Тема: Приемы борьбы лежа                            | 3ч.        |
|     | Тема: Приемы борьбы стоя                            | 3ч.        |
|     | Тема: Учебная схватка                               | 3ч.        |
| 2.1 | <i>Р.К.</i> - Вариативная часть                     | 15 ч.      |
|     | Раздел: <u>Основы знаний о физической культуре</u>  | В процессе |
|     | <i>Р.К.</i> Тема: Знание о физической культуре      | уроков     |
|     | Раздел: <u>Настольный теннис</u>                    | 10ч.       |

|  |  |       |
|--|--|-------|
|  | <i>Р.К</i> Тема: Передвижение, перемещение у стола | 0.5ч. |
|  | <i>Р.К</i> Тема: Подачи                            | 0.5ч. |
|  | <i>Р.К</i> Тема: Накаты, удары, толчки, подрезки   | 1 ч.  |
|  | <i>Р.К</i> Тема: Учебная игра                      | 8 ч.  |
|  | Раздел; Атлетическая гимнастика                    | 5ч.   |
|  | <i>Р.К</i> Тема: Комплексы упражнений              | 3 ч.  |
|  | <i>Р.К.</i> Тема: Упражнения на тренажерах         | 2ч.   |
|  | Итого:   | 102ч. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
по физической культуре**

**в рамках Федерального государственного образовательного стандарта  
для 11 класса**

| №<br>п/п<br>урок<br>а | Дата<br>проведения |      | Раздел программы.<br>Тема урока<br><i>Региональный компонент</i><br><br>Домашнее задание                            | Элементы содержания<br>урока (КЭС)<br><i>Тема междисциплинарной<br/>программы урока</i><br>Виды деятельности учащихся | Планируемые<br>предметные<br>результаты<br>(ученик научится,<br><i>получит<br/>возможность<br/>научиться, КУ</i> ) | Планируемые<br>междисципли<br>нарные<br>результаты |
|-----------------------|--------------------|------|---|---|--|--|
|                       | План               | Факт |   |   |  |  |
| 1-2<br><b>И.У</b>     |                    |      | <b>Легкая атлетика</b><br>1. Правила техники безопасности инструктажи.<br>Высокий и низкий старт,<br>Эстафетный бег | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой<br><b>ИНСТРУКЦИЯ<br/>№ 2-18<br/>ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ</b> | Соблюдать правила профилактики травматизма и оказание первой   | Знания по истории и развитию спорта и олимпийского |

|      |      |  |   |  |   |  |
|------|------|--|---|--|---|--|
| 11 а |      |  | Контрольный урок 30 м, прыжок в длину   | УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ<br>ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ<br>УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ<br><b>ИНСТРУКЦИЯ</b><br><b>№2-20</b><br>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ<br>ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ<br>АТЛЕТИКОЙ<br><b>Интегрированный урок</b><br>техника безопасности при занятии<br>лёгкой атлетикой, доврачебная<br>помощь при травмах.<br><b>Т.З. Доврачебная помощь при<br/>травмах (интеграция с ОБЖ)</b><br>ОРУ: бег до 5 мин. специальные<br>беговые и прыжковые упражнения,<br>. Высокий и низкий старт,<br>бег до 40 м эстафетного бега<br><b>КЭС</b> Основы техники высокого<br>старта команды Старт!<br>Внимание ! Марш!<br>Тестирование: бег 30 м, прыжок в<br>длину с места, рефлексия урока<br><b>Слушание объяснения учителя.</b><br><b>Работа в парах над техникой</b><br><b>эстафетного бега, выполнение</b><br><b>высокого и низкого старта. Бег</b><br><b>30м, прыжок в длину с места на</b><br><b>результат.</b> | помощи при<br>травмах и<br>ушибах. Тест<br>30м:<br>Юн-5,1-3, Д-6,1-3<br>4,7-4, 5,3-4<br>4,3-5 4,8-5<br>Прыжок в длину с<br>места:<br>Юн-193-3 Д-160-3<br>205-4 170-<br>4<br>240-5 210-<br>5 | движения, о<br>положительно<br>м влиянии на<br>укрепление<br>мира и<br>дружбы<br>между<br>народами |
| 11 б | 3.09 |  |   |  |   |  |
| 11 в | 3.09 |  | Д/З «Учебник для  |  |   |  |
| 11 г | 5.09 |  | учащихся 10-11 кл» В.И.<br>Лях, А.А. Зданевич<br>стр.104-115<br>2.Бег 5-10 мин. |  |   |  |
|      | 3.09 |  |   |  |   |  |
| 3    |      |  | <b>РК Настольный теннис,<br/>атлетическая<br/>гимнастика</b>                    | Техника безопасности на занятиях<br>настольным теннисом и занятиях в<br>тренажерном зале.  | Характеризовать<br>индивидуальные<br>особенности  | Знания<br>основных<br>направлений  |

|      |                |  |   |  |   |   |
|------|----------------|--|---|--|---|---|
| 11 а | 6.09           |  | 1. Техника безопасности на занятиях инструктора.<br>Хватка ракетки<br>Атлетическая гимнастика КУ №1<br>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз                      | <b>Инструкция № 2-23</b><br>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ<br><b>ИНСТРУКЦИЯ № 2-24</b><br>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте.<br>Хватка ракетки<br>Работа на тренажерах.<br>Опрос Д/З, рефлексия урока<br><b>Слушание объяснения учителя.</b><br><b>Работа у стола и на тренажерах.</b><br><b>Выполнение КУ №1</b> | физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.  | развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 11 б | 5.09           |  |   |  |   |   |
| 11 в | 6.09           |  |   |  |   |   |
| 11 г | 6.09           |  |   |  |   |   |
| 4-5  |                |  | Легкая атлетика<br>1.Прыжки в длину, Эстафетный бег<br><u>Контрольный урок</u><br>челночный бег<br>Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115<br>2.Бег 5-10 мин. | Т.З. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием<br>ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения.<br>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега<br>Эстафетный бег (передача эстафетной палочки по кругу в 20 м коридорах)<br>Тестирование: челночный бег.<br>Опрос Д/З, рефлексия урока.<br><b>КЭС</b> Основы техники челночного бега остановки повороты                | Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений.<br>Подтягивание:<br>Юн-5-3 Д-6-3<br>9-4 13-4<br>12-5 18-5<br>Челночный бег:<br>Юн-8,1-3 Д-9,6-3 | Знания о здоровом образе жизни  |
| 11 а |                |  |   |  |   |   |
| 11 б | 10.09          |  |   |  |   |   |
| 11 в | 10.09          |  |   |  |   |   |
| 11 г | 12.09<br>10.09 |  |   |  |   |   |

|  |  |  |   |   |   |  |
|--|--|--|---|---|---|--|
|  |  |  |   | <p>Слушание объяснения учителя, подтягивание, челночный бег на результат выполнение передачи эстафетной палочки, выполнение прыжка в длину.</p>   | <p>4 7,9-4 9-3-<br/>5 7-2-5 8-4-</p>  |  |
| <p>6<br/>11 а<br/>11 б<br/>11 в<br/>11 г</p>   | <p>13.09<br/>12.09<br/>13.09<br/>13.09</p> |  | <p><b>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика</b><br/> <i>1.Исходное положение</i><br/> <i>2.Хватка ракетки</i><br/> <i>3.Влияние на организм занятием теннисом</i><br/> <b>1.Атлетическая гимнастика</b><br/> <b>2.КУ №2</b><br/> <i>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p> | <p>ОРУ. Влияние на организм занятием тенниса. Хватка ракетки: а) европейская, б) азиатская. Исходное положение у стола КУ №2, работа на тренажерах. Рефлексия урока.<br/> <b>Участие в совместной беседе с учителем, работа на тренажерах. Выполнение КУ №2</b></p> | <p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа.</p>   | <p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности.</p> |
| <p>7-8<br/>11 а<br/>11 б<br/>11 в<br/>11 г</p> | <p>17.09<br/>17.09<br/>19.09</p>           |  | <p><b>Легкая атлетика</b><br/> 1.Прыжок в длину<br/> Эстафетный бег<br/> <u>Контрольный урок</u><br/> наклон вперед<br/> Д/З: Бег 5-10 мин.</p>   | <p>Т.3. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний<br/> ОРУ. бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов. разбега<br/> Эстафетный бег по кругу.</p>  | <p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека,</p> | <p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных</p>                      |

|  |  |   |   |   |  |                                    |
|--|--|---|---|---|--|------------------------------------|
|  | 17.09                                      |   |   | <p>Тестирование: наклон вперед из положения стоя,<br/>6 мин бег. Рефлексия урока</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, выполнение наклонов вперед на гибкость, бег 1000м выполнение прыжка в длину с разбега и эстафетного бега.</b></p> | <p>профилактики вредных привычек.</p> <p>Гибкость:<br/>Юн-5-3 Д-7-3<br/>9-4 12-4<br/>15-5 20-5</p> <p>Бег 1000м<br/>Д- Юн-<br/>4,0-3<br/>4,50-3<br/>3,50-4<br/>4,40—4<br/>3,30-5<br/>4,30--5</p> | <p>занятий физической культуры</p> |
| <p>9<br/>11 а<br/>11 б<br/>11 в<br/>11 г</p> | <p>20.09<br/>19.09<br/>20.09<br/>20.09</p> | <p><b>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика</b></p> <p>1.Виды ударов<br/>2.Исходное положение<br/>3.Правила соревнований</p> <p>1.Атлетическая гимнастика<br/>2.КУ №3<br/>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p> | <p>ОРУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Повторить виды ударов и исходное положение у стола. Правила соревнований по настольному теннису Опрос Д/З. Работа на тренажерах. Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, работа в парах у стола, работа на тренажерах, выполнение КУ №3</b></p> | <p>Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга.</p>  | <p>Способность преодолевать трудности</p>  |                                    |
|  |  |   | <p><b>Легкая атлетика</b><br/>1 Метание гранаты.<br/>Бросок набивного мяча</p>  | <p>Т.3. Основные механизмы энерго - обеспечения легкоатлетических упражнений</p>  | <p>Овладение современными методиками</p>   | <p>Способность самостоятельно</p>  |



|                                       |                                  |   |   |   |  |
|---------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|--|
| 10-11<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 24.09<br>24.09<br>26.09<br>24.09 | <p><u>Контрольный урок</u><br/>Прыжки в длину разбега<br/>Д/З: Бег 5-10 мин.</p>  | <p>ОРУ. Бег до 5 мин. О.Р.У.<br/>Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов и с полного разбега<br/>Бросок набивного мяча из различных И.П. (3кг)<br/>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br/><b>К.Э.С.</b> Основы техники прыжков в длину. Разбег Отталкивание Полет Приземление.<br/>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат.<br/>Бег 300 м<br/>Опрос Д/З, Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснения учителя, метание мяча, прыжок в длину бег 300м на результат, бросок набивного мяча.</b></p> | <p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики заболевания.<br/>Бег 300м:<br/>Юн: 60сек-<br/>Здев:90-3<br/>55-4<br/>70-4<br/>45-5<br/>60-5</p> | <p>организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>              |
| 12<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г    | 27.09<br>26.09<br>27.09<br>27.09 | <p><b><i>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика</i></b><br/><i>1.Одношажное передвижение у стола</i><br/><i>2.Виды ударов</i><br/><i>3.Самоконтроль при занятиях теннисом и занятиях в тренажерном зале</i><br/><i>1.Атлетическая гимнастика</i><br/><i>2.КУ №4</i><br/><i>Д/З Подтягивание:</i></p> | <p>ОРУ. Одношажное передвижение у стола<br/>Нападающие удары слева, справа.<br/>Самоконтроль при занятиях теннисом и занятиях в тренажерном зале КУ №4, работа на тренажерах.<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснения учителя, выполнение нападающих ударов слева, справа, работа на тренажерах. Выполнение КУ №4</b></p>   | <p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.<br/><br/>Демонстрировать виды ударов.</p>  | <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> |

|                                       |                              |  |  |   |  |   |
|---------------------------------------|------------------------------|--|--|---|--|---|
|                                       |                              |  | юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз  |   |  |   |
| 13-14<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 1.10<br>1.10<br>3.10<br>1.10 |  | <p><b>Легкая атлетика</b><br/> <b>1.Контрольный урок</b><br/> Метание гранаты<br/> Бег в равномерном и переменном темпе<br/> Д/З: Бег 5-10 мин.</p>          | <p>Т.З. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.<br/> ОРУ. Бег до 5 мин. Специальные упражнения для плечевого пояса.<br/> <b>Контрольный урок</b> Метание гранаты 500-700г с 4-5 бросковых шагов на дальность<br/> <b>К.Э.С.</b> Основы техники метания гранаты с разбега. Разбег Замах Бросок Финальное усилие.<br/> Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин<br/> Рефлексия урока.<br/> <b>Слушание объяснения учителя, метание гранаты на результат, опрос тер. сведений, бег в равномерном темпе.</b></p> | <p>Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.<br/> Метание гранаты-<br/> Юн-27-3 Д-12-3<br/> 32-4 18-4<br/> 38-5 23-5</p> | <p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p> |
| 15<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г    | 4.10<br>3.10<br>4.10<br>4.10 |  | <p><b>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика</b><br/> 1.Виды подач<br/> 2. Одношажное передвижение у стола<br/> 3.Виды ударов<br/> 1.Атлетическая</p> | <p>ОРУ. Виды подач: подача справа, подача слева, подача с подкруткой<br/> Работа в парах у стола. Проверка одношажного передвижения у стола. Повторить виды ударов. КУ №5, работа на тренажерах.<br/> Рефлексия урока.<br/> <b>Слушание объяснения учителя,</b></p>   | <p>Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности</p>  | <p>Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки</p>                      |

|   |   |  |  |  |  |   |
|---|---|--|--|--|--|---|
|   |   |  | <p><i>гимнастика</i><br/> 2.КУ №5<br/> Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>   | <p><b>выполнение подач справа, слева, работа на тренажерах, выполнение КУ №5.</b></p>  | <p>Демонстрировать виды подач.</p>   |   |
| <p>16-<br/>17<br/><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p> | <p>8.10<br/>8.10<br/>10.10<br/>8.10</p> |  | <p><b>Баскетбол</b><br/> 1.Техника безопасности инструктажи<br/> Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления, и с сопротивлением<br/> Комбинация из основных элементов техники перемещения<br/> 1.Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.55-60<br/> 2. Прыжки через скакалку<br/> 3 по 200</p> | <p>Техника безопасности при занятии баскетболом.<br/> <b>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</b><br/> <b>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ.</b><br/> ОРУ в движении.<br/> Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления<br/> Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением<br/> Повторить передачи и ловлю мяча: от груди-двумя, от плеча-одной, от груди двумя с отскоком от пола, на месте и в движении (фронтальная работа) Передача и ловля мяча с сопротивлением партнера (работа в тройках).<br/> Комбинация перемещения игроков «восьмеркой».<br/> Учебная игра. Рефлексия урока.<br/> <b>Слушание объяснения учителя,</b></p> | <p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p> | <p>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p> |

|                                       |                                  |  |  |  |  |   |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|---|
|                                       |                                  |  |  | <b>работа в тройках над передачей мяча, осваивают элементы техники в комбинации.</b>   |  |   |
| 18<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г    | 11.10<br>10.10<br>11.10<br>11.10 |  | <b>Элементы единоборств</b><br>1.Техника безопасности при занятиях борьбой<br>2.Приемы самостраховки<br>3.Захваты и освобождения<br><u>Контрольный урок</u><br>подтягивание<br>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз   | Техника безопасности при занятиях борьбой (рассказ).<br>ОРУ. Спец. разминка. Приемы самостраховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя<br>Захваты и освобождения Рефлексия урока.<br><b>Слушание объяснения учителя. Выполнение захватов и освобождений, падений, перекатов.</b>     | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики и переутомления. | Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью      |
| 19-20<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 15.10<br>15.10<br>17.10<br>15.10 |  | <b>Баскетбол</b><br>1. Техника безопасности инструктаж<br>Варианты ведения мяча с сопротивлением и без защитника<br>2. Ловля и передача мяча с сопротивлением и без защитника<br>3. <u>Контрольный урок</u><br>ведение бросок<br>Учебная игра<br>1.Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл » В.И. | Техника безопасности при занятиях<br><b>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</b><br>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ.<br>ОРУ в движении, бег с элементами остановки двумя шагами. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и на месте. То же самое с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча с сопротивлением | Осуществлять судейство соревнований по баскетболу.   | Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных |

|                                       |                                  |  |  |  |   |  |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|---|--|
|                                       |                                  |  | Лях, А.А. Зданевич стр.55-60<br>2. Прыжки через скакалку<br>3 по 200   | защитника и без в тройках.<br><u>Контрольный урок</u> ведение бросок без остановки по правилам 2 шага.<br>Учебная игра. Опрос Д/З.<br>Рефлексия урока.<br><b>Слушание объяснения учителя, выполнение ведения и передачи мяча. Учебная игра.</b>  |   |  |
| 21<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г    | 18.10<br>17.10<br>18.10<br>18.10 |  | <b>Элементы единоборств</b><br>1.Приемы борьбы стоя<br>2.Захват и освобождение<br>3.Самостоятельная разминка перед поединком<br>4.Подвижная игра «Сила и ловкость» Д/З<br>Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз  | ОРУ, лежа на ковре. Спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка. Повторить захват и освобождение.<br>Самостоятельная разминка перед поединком Подвижная игра «Сила и ловкость»<br><b>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, захваты и освобождение.</b>                                   | Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.<br><br>Демонстрировать приемы борьбы стоя | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
| 22-23<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 22.10<br>22.10<br>24.10<br>22.10 |  | <b>Баскетбол</b><br>1.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.<br>2.Командные тактические действия в нападении и защите.<br>3.Действия против игрока без мяча. Варианты ведения и защиты мяча.<br><u>Контрольный урок</u><br>Учебная игра.<br>Д/З: Прыжки через | ОРУ в движении, бег с ускорениями. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите (при зонной и индивидуальной защите) Действия против игрока без мяча (при зонной защите). Варианты ведения и защиты мяча Учебная игра. двухсторонняя умение работать в команде Рефлексия урока.<br><b>Слушание объяснения учителя, выполнения индивидуальных и</b> | Демонстрировать и применять в игре выполнение технико-тактических действий.   | Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью.        |

|  |                                  |  |   |   |  |  |
|--|----------------------------------|--|---|---|--|--|
|  |                                  |  | скакалку 3 по 200   | <b>групповых тактических взаимодействий, ведение мяча, учебная игра.</b>  |  |  |
| 24<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г                     | 25.10<br>24.10<br>25.10<br>25.10 |  | <b>Элементы единоборств</b><br>1.Приемы борьбы лежа<br>2.Игра «Борьба всадников»<br>3.Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств<br>4.Учебная схватка<br>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз | ОРУ. Спец. разминка.<br>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку и переворачивание с захватом на рычаг (работа в парах).<br>Игра «Борьба всадников»<br>Учебная схватка. Рефлексия урока.<br><b>Слушание объяснения учителя, Работа в парах над приемами борьбы лежа, учебная схватка.</b> | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения во время схватки.<br><br>Демонстрировать приемы борьбы лежа. | Освоение правил здорового и безопасного образа жизни |
| 2 четверть   |                                  |  |   |   |  |  |
| 25-<br>26<br><u>ИУ</u><br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 12.11<br>12.11<br>7.11<br>12.11  |  | <b>Гимнастика</b><br>Правила безопасности инструктажи.<br>Оказание первой помощи при травмах.<br><b>Органические вещества как источник энергии (углеводы и жиры).</b><br>1.Акробатические элементы.<br>2.Повороты кругом в                                | Правила безопасности на занятиях гимнастикой.<br><b>ИНСТРУКЦИЯ № 2-19</b><br><b>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ</b><br><b>Интегрированный урок</b><br>Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.(биология)  | Соблюдать правила: профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.                       | Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой   |

|   |   |  |  |   |   |  |
|---|---|--|--|---|---|--|
|   |   |  | <p>движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении.</p> <p>3. Основы биомеханики гимнастических упражнений.</p> <p>Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11 кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99</p> <p>2. Подтягивание: юноши-12 раз. 3. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> | <p><b>Белки. Углеводы. Липиды. Строение и функции</b></p> <p>ОРУ, спец. разминка, перестроение. Пройденный материал в предыдущих классах: повторить кувырки вперед, назад, стойки на лопатках.</p> <p>Специальные упражнения с набивными и большими мячами. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, строевых упражнений.</b></p> |   |  |
| <p>27</p> <p><b>11 а</b></p> <p><b>11 б</b></p> <p><b>11 в</b></p> <p><b>11 г</b></p> | <p>8.11</p> <p>7.11</p> <p>8.11</p> <p>8.11</p> | <p><b>Элементы единоборства</b></p> <p>1. Пройденный материал по приемам единоборства.</p> <p>2. Упражнения на тренажере</p> <p>3. Учебная схватка</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11 кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99</p> <p>2. Подтягивание: юноши-12</p> | <p>ОРУ, спецразминка. Пройденный материал: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя.</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Судейство учебной схватки.</p> <p>Проверка Д/З.</p> <p>Рефлексия урока.</p>   | <p>Осуществлять: приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями.</p>  | <p>Уметь демонстрировать освоенные элементы</p> |  |

|   |                                  |  |   |   |  |                                      |
|---|----------------------------------|--|---|---|--|--------------------------------------|
|   |                                  |  | раз. 3.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.   | <b>Слушание объяснение учителя, выполнение приемов лежа и стоя, упражнений на тренажерах, учебная схватка.</b>  |  |                                      |
| 28-29<br><b>11 а</b><br><b>11 б</b><br><b>11 в</b><br><b>11 г</b> | 12.11<br>12.11<br>14.11<br>12.11 |  | <p><b>Гимнастика</b></p> <p>1.Юноши:<br/>Длинный кувырок вперед</p> <p>Юноши:<br/>Стойка на руках с помощью.</p> <p>Девушки:<br/>Стойка на лопатках.</p> <p>Девушки:<br/>Сед углом.</p> <p>2.Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p>3.Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99</p> <p>2.Подтягивание: юноши-12 раз. 3.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> | <p>ОРУ, спец. разминка, строевые упражнения на месте и в движении.</p> <p>Пройденный материал в предыдущих классах: кувырки, стойки.</p> <p>Специальные упражнения с набивными и большими мячами.</p> <p>Акробатика</p> <p>Комбинации ранее освоенных элементов.</p> <p>Юноши:<br/>Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90см.</p> <p>Стойка на руках с помощью.</p> <p><b>Выполнение акробатических элементов.</b></p> <p>Кувырок назад через стойку на руках с помощью.</p> <p>Девушки:<br/>Стойка на лопатках.</p> <p>Сед углом.</p> <p>Стоя на коленях, наклон назад.</p> <p>Акробатическое соединение из 4-5 элементов.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов.</b></p> | Составлять: индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. | Уметь демонстрировать приемы борьбы. |



|  |   |  |  |   |  |   |
|--|---|--|--|---|--|---|
| <p>30<br/>11 а<br/>11 б<br/>11 в<br/>11 г</p>    | <p>15.11<br/>14.11.15<br/>.11<br/>15.11</p> |  | <p><b>Элементы единоборства</b><br/>1.Силовые упражнения и единоборства в парах<br/>2.Гигиена борца<br/>3.Упражнения на тренажерах<br/>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.<br/>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>  | <p>ОРУ, спец. разминка.<br/>Силовые упражнения и единоборства в парах.<br/>Гигиена борца. Упражнения на тренажерах.<br/>Падения на спину из разных положений, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.<br/>Учебная схватка.<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснения учителя, выполнение силовых упражнений в парах, упражнения на тренажерах. Учебная схватка.</b></p>  | <p>Определять: эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.</p>  | <p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических комбинаций</p> |
| <p>31-32<br/>11 а<br/>11 б<br/>11 в<br/>11 г</p> | <p>19.11<br/>19.11<br/>21.11<br/>19.11</p>  |  | <p><b>Гимнастика</b><br/>1.Юноши:<br/>Кувырок назад через стойку на руках с помощью.<br/>2. Девушки:<br/>Стоя на коленях, наклон назад. Девушки:<br/>Акробатическое соединение из 4-5 элементов.<br/>3. Особенности методики занятий с младшими школьниками.<br/>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> | <p>ОРУ, спец. разминка, строевые упражнения: противоходом направо, налево, змейкой.<br/>Специальные упражнения с набивными и большими мячами.<br/>Акробатика.<br/>Комбинации ранее освоенных элементов.<br/>Юноши:<br/>Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90 см.<br/>Стойка на руках с помощью.<br/>Кувырок назад через стойку на руках с помощью.<br/>Девушки:<br/>Сед углом.<br/>Стоя на коленях, наклон назад.</p> | <p>Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.</p> | <p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов</p>  |

|  |   |  |  |   |  |  |
|--|---|--|--|---|--|--|
|  |   |  |  | <p>Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>Особенности методики занятий с младшими школьниками. Опрос д\3</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций из 4-5 элементов.</b></p>  |  |  |
| <p>33</p> <p><b>11 а</b></p> <p><b>11 б</b></p> <p><b>11 в</b></p> <p><b>11 г</b></p>            | <p>22.11</p> <p>21.11</p> <p>22.11</p> <p>22.11</p> |  | <p><b>Элементы единоборства</b></p> <p>1. Самостоятельная разминка перед поединком.</p> <p>2. Приемы борьбы лежа</p> <p>3. Упражнения на тренажерах</p> <p>Д/3: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2. Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p> | <p>ОРУ, спец. разминка.</p> <p>Гигиена борца.</p> <p>Приемы борьбы лежа: удержание с боку, переворачивание с захватом рук с боку, переворачивание с захватом на рычаг.</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы лежа, работа на тренажерах.</b></p> | <p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.</p>                             | <p>Уметь демонстрировать различные виды ударов</p> |
| <p>34-</p> <p>35</p> <p><b>11 а</b></p> <p><b>11 б</b></p> <p><b>11 в</b></p> <p><b>11 г</b></p> | <p>26.11</p> <p>26.11</p> <p>28.11</p> <p>26.11</p> |  | <p><b>Гимнастика</b></p> <p>Повторение ранее изученных элементов на брусках.</p> <p>1. Специальные упражнения с эспандером и гантелями.</p>  | <p>ОРУ, спец. разминка. Повороты в движении направо, налево, кругом.</p> <p>Специальные упражнения с эспандером и гантелями.</p> <p>Специальные упражнения с эспандером и гантелями.</p> <p>3. Общеразвивающее упражнение с</p>   | <p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и</p> | <p>Знание о здоровом образе жизни</p>              |

|             |       |  |  |  |  |
|-------------|-------|--|--|--|--|
|             |       | <p>Общеразвивающее упражнение с повышенной амплитудой для различных суставов:</p> <p>2.Юноши:<br/>Прыжок, ноги врозь, через коня в длину, высота 115-120 см.</p> <p>Девушки:<br/>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см.</p> <p>3. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.<br/>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз</p> | <p>повышенной амплитудой для различных суставов.</p> <p>1.Юноши:<br/>Прыжок, ноги врозь, через коня в длину, высота 115-120 см.</p> <p>2.Девушки:<br/>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см.</p> <p>Комбинации ранее освоенных элементов. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на брусьях, выполнение опорного прыжка.</b></p> | <p>соревнований.</p>   |  |
| 36          |       | <p><b>Элементы единоборства</b></p> <p>1.Приемы борьбы стоя<br/>Силовые упражнения.</p> <p>2. Судить учебную схватку<br/>Учебные схватки</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.<br/>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>   | <p>ОРУ, спец. разминка.</p> <p>Приемы борьбы стоя:<br/>передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову(имитация), защита от удара кулаком в голову.</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, выполнять приемы борьбы стоя,</b></p>   | <p>Объяснять: роль и значение занятий физической культурой и укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении ЖОЗ.</p> | <p>Способность организовывать самостоятельные занятия ФК</p> |
| <b>11 а</b> | 29.11 |  |  |  |  |
| <b>11 б</b> | 28.11 |  |  |  |  |
| <b>11 в</b> | 29.11 |  |  |  |  |
| <b>11 г</b> | 29.11 |  |  |  |  |

|                                       |                              |  |   |   |   |   |
|---------------------------------------|------------------------------|--|---|---|---|---|
|                                       |                              |  |   | <b>силовые упражнения в парах, учебная схватка.</b>   |   |   |
| 37-38<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 3.12<br>3.12<br>5.12<br>3.12 |  | <p><b>Гимнастика</b></p> <p>1.Юноши:<br/>Подъем в упор силой.<br/>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь.</p> <p>2.Девушки:<br/>Равновесие на бревне, повороты на 180, прыжки толчком двух ног со сменой ног.<br/>Переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.<br/>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.<br/>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p> | <p>ОРУ, спец. разминка. Строевые упражнения: противоходом: направо, налево, змейкой.<br/>Специальные упражнения с эспандером и гантелями.<br/>Опорный прыжок.<br/>Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину, высота 115-120 см.<br/>Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см.<br/>Равновесие на бревне, повороты на 180, прыжки толчком двух ног со сменой ног. Юноши: подъем в упор силой.<br/>Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь.<br/>Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на перекладине(юноши), бревне(девушки), и брусьях. Выполнение комбинаций с обручами, лентой, скакалкой.</b></p> | <p>Овладение современными методиками укрепления и сохранения использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.<br/>Демонстрировать выполнение опорного прыжка.</p> | <p>Способность преодолевать трудности</p> |

|   |                                  |  |  |   |  |   |
|---|----------------------------------|--|--|---|--|---|
|   |                                  |  |  | <b>Выполнение опорного прыжка(юноши).</b>   |  |   |
| 39<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г        | 6.12<br>5.12.<br>6.12<br>6.12    |  | <b>Элементы единоборства</b><br>1. Судить учебную схватку.<br>2.Влияние занятий борьбы на развитие нравственных и волевых качеств.<br>3. Учебная схватка.<br>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.<br>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз. | ОРУ, спец. разминка.<br>Приемы борьбы лежа: удержание с боку, переворачивание с захватом рук с боку, переворачивание с захватом на рычаг. Судить учебную схватку.<br>Влияние занятий борьбы на развитие нравственных и волевых качеств<br>Учебная схватка<br>Рефлексия урока.<br><b>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы лежа, выполнять судейство учебной схватки.</b> | Осуществлять приемы по страховке во время занятий опорным прыжком.   | Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития. |
| 40-<br>41<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 10.12<br>10.12<br>12.12<br>10.12 |  | <b>Гимнастика</b><br>1.Висы и упоры<br>Пройденный материал предыдущих классов: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, вскок махом назад.<br>2.Переворот боком.<br>Комбинации с лентами, обручами и скакалками.  | ОРУ, спец. разминка. Повороты в движении направо, налево, кругом.<br>Специальные упражнения с обручами и гимнастическими палками.<br>Висы и упоры<br>Пройденный материал в предыдущих классах: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, вскок махом назад.<br>Комбинации с лентами, обручами и   | Демонстрировать комбинацию из отдельных элементов с обручем и гимнастическими палками.<br>Составлять индивидуальные комплексы физических |   |

|   |   |  |   |  |  |   |
|---|---|--|---|--|--|---|
|   |   |  | <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>  | <p>скакалками.</p> <p>Переворот боком.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Выполнение комбинаций с лентами, обручами, скакалками (девушки), выполнение комбинации на перекладине(юноши), выполнение переворотом боком.</b></p>   | <p>упражнений различной направленности.</p> <p>Демонстрировать комбинацию на бревне, брусках.</p>  |   |
| <p>42</p> <p><b>11 а</b></p> <p><b>11 б</b></p> <p><b>11 в</b></p> <p><b>11 г</b></p> | <p>13.12</p> <p>12.12</p> <p>13.12</p> <p>13.12</p> |  | <p><b>Элементы единоборства</b></p> <p>1.Приемы борьбы стоя:</p> <p>Подвижная игра «Борьба двое против двоих»</p> <p>2.Самоконтроль при занятиях борьбой.</p> <p>3. Упражнения на тренажерах</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p> | <p>ОРУ, спец. разминка.</p> <p>Приемы борьбы стоя:</p> <p>передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову(имитация), защита от удара кулаком в голову.</p> <p>Подвижная игра «Борьба двое против двоих»</p> <p>Самоконтроль при занятиях борьбой.</p> <p>Упражнения на тренажерах</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, упражнения на тренажерах, игра «Борьба двое против двоих»</b></p> | <p>Характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей, на занятиях физической культурой.</p> | <p>Способность формировать цели и задачи занятия.</p> |
| <p>43-</p> <p>44</p>  | <p>17.12</p>  |  | <p><b>Гимнастика</b></p> <p>1.Юноши:</p> <p>Лазанье по двум канатам</p>   | <p>ОРУ, спец. разминка</p> <p>Строй</p> <p>Специальные упражнения с обручами и гимнастическими</p>   | <p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа.</p>  | <p>Способность составлять планы</p>                   |

|                              |                         |  |  |  |  |  |
|------------------------------|-------------------------|--|--|--|--|--|
| 11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 17.12<br>19.12<br>17.12 |  | <p>без помощи ног.</p> <p>Девушки:<br/>Лазанье по канату без помощи ног</p> <p>2.Гимнастическая полоса препятствия.<br/>Лазанье по канату с помощью ног на скорость.</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.<br/>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p> | <p>палками.</p> <p>Юноши: подъем в упор силой.<br/>Переворот в упор силой.<br/>Подтягивание в висе.</p> <p>Девушки: равновесие на бревне, повороты на180, прыжки толчком двух ног со сменой ног.<br/>Передвижение выпадами, танцевальные шаги, соскок прогнувшись.<br/>Толчком двух ног вис углом.<br/>Соединение из 4-5 элементов.</p> <p>Юноши:<br/>лазанье по двум канатам без помощи ног.<br/>Девушки: лазанье по канату без помощи ног.<br/>Гимнастическая полоса препятствия.<br/>Лазанье по канату с помощью ног на скорость.<br/>Рефлексия урока.</p> <p><b>Выполнять лазанье по канату с помощью рук на скорость, выполнение гимнастической полосы препятствия, упражнений на перекладине и бревне.</b></p> | <p>Соблюдать правила по использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.<br/>Демонстрировать лазанье по канату.</p> | занятий  |
| 45<br>11 а<br>11 б           | 20.12<br>19.12          |  | <p><b>Элементы единоборства</b></p> <p>1.Приемы борьбы лежа.<br/>2. Силовые упражнения.</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и</p>   | <p>ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачиванием с</p>   | <p>Овладение способами контроля индивидуальных</p>   | <p>Владение знаниями об особенностях физического</p> |

|                                       |                                  |  |   |  |  |  |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|---|--|--|--|
| 11 в<br>11 г                          | 20.12<br>20.12                   |  | разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.<br>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.   | захватом шеи и туловища снизу, переворачиванием с захватом шеи и ближней ноги. Силовые упражнения: подъем в упор силой, переворот в упор силой, подтягивание в висе.<br>Рефлексия урока.<br><b>Выполнение приемов борьбы лежа, силовых упражнений.</b>   | показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  | развития.  |
| 46-47<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 24.12<br>24.12<br>26.12<br>24.12 |  | <b>Гимнастика</b><br>1 Подтягивание в висе на низкой перекладине<br>Ритмическая гимнастика.<br>2. Составление комплексов ритмической гимнастики.<br>Лазанье по шесту.<br>Эстафета.<br>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.<br>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз. | ОРУ, спец. разминка Подтягивание в висе.<br>на низкой перекладине.<br>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.<br>Толчком двух ног вис углом.<br>Равновесие<br>Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь.<br>Девушки:<br>Передвижение выпадами, танцевальные шаги, соскок прогнувшись, Соединение 4-5 элементов.<br>Лазанье по шесту. Эстафета.<br>Рефлексия урока.<br><b>Выполнение упражнений на перекладине, брусьях, бревне,</b> | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.<br>Демонстрировать комбинацию на перекладине(юноши)<br>Демонстрировать | Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по ФК. |



|                                    |                                  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|--|
|                                    |                                  |  |  | лазание по шесту, участие в эстафете.  | комбинацию из 4-5 элементов с лентами, обручем, скакалками.  |  |
| 48<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 27.12<br>26.12<br>27.12<br>27.12 |  | <b>Элементы единоборства</b><br>1. Приемы борьбы стоя. Силовые упражнения в парах.<br>2. Подвижная игра "Борьба всадников» Учебная схватка.<br>Д/З: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.<br>2. Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз. | ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги с наружи, защита от удара ножом сверху. Силовые упражнения в парах.<br>3. Подвижная игра "Борьба всадников»<br>Учебная схватка.<br>Судейство учебной схватки.<br>Комплекс упражнений на растяжку.<br>Рефлексия урока.<br><b>Выполнение приемов борьбы стоя, участие в игре «Борьба всадников», выполнение силовых упражнений в парах, учебная схватка.</b> | Проводить учебную схватку.<br>Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.<br>Демонстрировать приемы борьбы стоя и лежа. | Способность управлять своими эмоциями                      |
| <b>3 четверть</b>                  |                                  |  |  |  |  |  |
| 49-50<br>ИУ<br>11 а                | 14.01<br>14.01                   |  | <b>Лыжная подготовка</b><br>1. Техника безопасности инструктаж<br>Одежда, обувь, инвентарь.<br>Двигательная активность и   | Правила техники безопасности<br><b>ИНСТРУКЦИЯ № 2-21</b><br><b>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ</b>  | Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных   | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи |

|   |  |  |   |  |   |   |
|---|--|--|---|--|---|---|
| <p><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p>                        | <p>16.01<br/>14.01</p>                     |  | <p>энергозатраты. Режим тренировок. <b>Обмен веществ и превращение энергии.</b><br/>2.Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах.<br/>3.Переход с одновременных ходов на попеременные<br/>4. Прохождение дистанции до 3 км<br/>Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.124-1282.Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p> | <p><b>ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ Интегрированный урок (Биология)</b><br/><b>Ассимиляция и диссимиляция. Метаболизм. Энергетический обмен в клетке.</b><br/>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.<br/>Одежда, обувь, инвентарь ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу.<br/>Попеременный, двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные а) прямой переход. Преодоление дистанций до 3 км<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км.</b></p> | <p>и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.</p>                                     | <p>учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>   |
| <p>51<br/><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p> | <p>17.01<br/>16.01<br/>17.01<br/>17.01</p> |  | <p><b>Лыжная подготовка</b><br/>1. Элементы тактики лыжных гонок.<br/>2. Прохождение дистанции до 3 км.<br/>Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.124-1282.<br/>2.Ходьба на лыжах:</p>   | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах.<br/>Элементы тактики лыжных гонок. Попеременный двухшажный ход. Попеременно четырехшажный ход. Преодоление дистанций до 3 км<br/>Рефлексия урока.</p>   | <p>Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного</p> | <p>Формирование умения планировать, контролировать учебные действия в соответствии с поставленной</p> |

|                                       |                                  |  |   |  |   |   |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|---|--|---|---|
|                                       |                                  |  | девушки-3км, юноши-5км  | <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3км.</b>  | применения в игровой и соревновательной деятельности.   | задачей и условиями ее реализации.  |
| 52-53<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 21.01<br>21.01<br>23.01<br>21.01 |  | <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>1. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом.</p> <p>2. Обгон на лыжне.<br/>Преодоление подъемов.<br/>Финиширование</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах:<br/>девушки-3км, юноши-5км</p>                                | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу.</p> <p>Попеременный двухшажный ход<br/>Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом.</p> <p>Обгон на лыжне. Преодоление подъемов. Финиширование.<br/>Преодоление дистанций до 3 км.<br/>Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление препятствий.</b></p> | Определять дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.   | Формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. |
| 54<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г    | 24.01<br>23.01<br>24.01<br>24.01 |  | <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>1. Переход с переменных ходов на попеременные: переход с неоконченным толком одной палкой.</p> <p>2. Прохождение до 3-х км<br/>Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах:<br/>девушки-3км, юноши-5км</p> | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу.</p> <p>Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.<br/>Одновременный двухшажный ход.<br/>Переход с переменных ходов на</p>   | Осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно- | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения                                  |

|  |   |  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|---|--|
|  |   |  |   | <p>попеременные: переход с неоконченным толчком одной палкой. Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Прохождение до 3- км</p> <p>Рефлексия урока. <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км.</b></p>   | корректирующей направленностью.   | интересов.   |
| <p>55-56</p> <p><b>11 а</b></p> <p><b>11 б</b></p> <p><b>11 в</b></p> <p><b>11 г</b></p> | <p>28.01</p> <p>28.01</p> <p>30.01</p> <p>28.01</p> |  | <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>1.Переход с переменных ходов на одновременные: переход с прокатом.</p> <p>2. Преодоление препятствий перепрыгиванием в сторону.</p> <p>Помощь при травмах при обморожении.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p> | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход</p> <p>Преодоление препятствий перепрыгиванием в сторону.</p> <p>Помощь при травмах при обморожении.</p> <p>Преодоление дистанций до 3 км.</p> <p>Рефлексия урока. <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление препятствий.</b></p> | Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах. | <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> |
| <p>57</p> <p><b>11 а</b></p>   | 31.01   |  | <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>1. Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>2. Переход с переменных ходов на одновременные:</p>   | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Основные элементы тактики в лыжных гонках</p> <p>Работа на учебном кругу.</p> <p>Повторение материала, ранее</p>   | Уметь овладевать современными методиками укрепления и сохранения                          | <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты</p>  |

|                                       |                              |  |   |  |  |  |
|---------------------------------------|------------------------------|--|---|--|--|--|
| 11 б<br>11 в<br>11 г                  | 30.01<br>31.01<br>31.01      |  | переход с прокатом.<br>Д/З: Ходьба на лыжах:<br>девушки-3км, юноши-5км  | изученного в предыдущих классах.<br>Одновременный бесшажный ход.<br>Одновременный одношажный ход.<br>Преодоление дистанций до 1 км на скорость.<br>Рефлексия урока. <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 1 км на скорость.</b>   | здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.   | посредством учета интересов сторон и сотрудничества.                                 |
| 58-59<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 4.02<br>4.02<br>6.02<br>4.02 |  | <b>Лыжная подготовка</b><br>1. Особенности физической подготовки лыжника.<br>2. Переход с одновременных ходов на попеременные.<br>Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.<br>Преодоление дистанций до 3 км.<br>Д/З: Ходьба на лыжах:<br>девушки-3км, юноши-5км | ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Особенности физической подготовки лыжника.<br>Переход с одновременных ходов на попеременные с неоконченным толком одной палкой.<br>Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.<br>Преодоление дистанций до 3 км.<br>Рефлексия урока <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление подъемов и препятствий.</b> | Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. |

|                                    |                              |  |  |   |   |   |
|------------------------------------|------------------------------|--|--|---|---|---|
|                                    |                              |  |  |   |   |   |
| 60<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 7.02<br>6.02<br>7.02<br>7.02 |  | <p><b>Лыжная подготовка</b><br/>1.Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием.</p> <p>Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p> | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием.</p> <p>Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых.</p> <p>Рефлексия урока. <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 1 км, преодоление склонов.</b></p> | <p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения.</p> <p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>Умение планировать, регулировать и контролировать и оценивать свои действия.</p> |
| 61—                                | 11.02                        |  | <p><b>Лыжная подготовка</b><br/>1. Особенности физической подготовки лыжника.<br/>2.Переход с одновременных ходов на</p>   | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Переход с одновременных ходов на</p>   | <p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического</p>  | <p>Определение общей цели и путей ее достижения; адекватно</p>                      |

|                                    |                                  |  |  |   |  |   |
|------------------------------------|----------------------------------|--|--|---|--|---|
| 62<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 11.02<br>13.02<br>11.02          |  | <p>попеременные.<br/>Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.<br/>Преодоление дистанций до 3 км.<br/>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>  | <p>попеременные.<br/>3.Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.<br/>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (опрос)<br/>Особенности физической подготовки лыжника.<br/>Прохождение: девушки- 3 км, юноши-5 км на результат.<br/>Рефлексия урока <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.</b></p> | <p>развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</p>   | <p>оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>  |
| 63<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 14.02<br>13.02<br>14.02<br>14.02 |  | <p><b>Лыжная подготовка</b><br/>1. Переход с одновременных ходов на попеременные.<br/>Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.<br/>Преодоление дистанций до 3 км.<br/>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p> | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Переход с одновременных ходов на попеременные.<br/>Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.<br/>Преодоление дистанций до 3 км.<br/>Рефлексия урока. <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км</b></p>  | <p>Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности<br/>.<br/>Демонстрировать переход с одновременных ходов на попеременные.</p> | <p>Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> |

|                                       |                                  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|--|
|                                       |                                  |  |  | <b>преодоление подъемов и препятствий.</b>   |  |  |
| 64-65<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 18.02<br>18.02<br>20.02<br>18.02 |  | <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>1. Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием.</p> <p>2. Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых.</p> <p>Прохождение дистанции: юноши-8км, девушки-5км.<br/>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p> | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием .</p> <p>Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых.</p> <p>Прохождение дистанции: юноши-8км, девушки-5км.</p> <p>Рефлексия урока. <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.</b></p> | <p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. Демонстрировать преодоление подъемов и препятствий.</p>      | <p>Контролировать действия партнера.</p>   |
| 66<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г    | 21.02<br>20.02<br>21.02<br>21.02 |  | <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>1. К.У. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>2. Прохождение: девушки-3 км, юноши-5 км. на результат<br/>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>   | <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>Прохождение: девушки-3 км, юноши-5 км. на результат</p> <p>Рефлексия урока. <b>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,</b></p>   | <p>Соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p>Демонстрировать прохождение дистанции 3км</p> | <p>Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью.</p> |



|   |                                  |  |  |  |  |   |
|---|----------------------------------|--|--|--|--|---|
|   |                                  |  |  | прохождение дистанции до 3 км, 5 км.   | Дев-18.00-3<br>юн:29.30-3<br>17.00-4<br>27.30-4<br>16.00-3<br>26.00-5  |   |
| 67-<br>68<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 25.02<br>25.02<br>27.02<br>25.02 |  | <p><b>Баскетбол</b></p> <p>1.Техника безопасности инструктаж</p> <p>2 Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и одной рукой сбоку.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника: приемы обыгрывания защитника ведением.</p> <p>Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200</p> | <p>Техника безопасности при занятии баскетболом.</p> <p><b>Техника безопасности при занятиях</b></p> <p><b>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</b></p> <p><b>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>ОРУ в движении и спец. разминка.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и одной рукой сбоку.</p> <p>Вырывание мяча.</p> <p>Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника: приемы обыгрывания защитника ведением: вышагиванием, скрестным шагом, поворотом.</p> | <p>Уметь использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни.</p> <p>Демонстрировать вырывание и выбивание мяча.</p> | <p>Хорошее телосложение , желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.</p> |

|   |  |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|
|   |  |   |   | <p>Выбивание мяча<br/>Игра по упрощенным и основным правилам. Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснение учителя, разминка, ловля и передача и ведение мяча, вырывание и выбивание мяча.</b></p> |   |  |
| <p>69<br/><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p> | <p>28.02<br/>27.02<br/>28.02<br/>28.02</p> | <p><b>Настольный теннис</b><br/>Техника безопасности инструктаж<br/>1. Топ-спины: слева<br/>2. Учетная игра в теннис.<br/><b>Атлетическая гимнастика.</b><br/>1. КУ №7<br/>Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз, девушки-30.<br/>2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p> | <p><b>Техника безопасности при занятиях</b><br/><b>Инструкция № 2-23</b><br/>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ<br/><b>ИНСТРУКЦИЯ № 2-24</b><br/>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики.<br/>Топспины: топспин слева.<br/>Учебная игра в теннис.<br/>Атлетическая гимнастика. Мышцы кисти и предплечья.<br/>КУ №7<br/>Рефлексия урока<br/><b>Разминка, выполнение топспинов слева. Учебная игра в</b></p> | <p>Уметь использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>  | <p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия.</p> |  |

|  |                              |  |   |  |   |   |
|--|------------------------------|--|---|--|---|---|
|  |                              |  |   | <b>теннис, выполнение КУ № 7</b>   |   |   |
| 70-71<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г<br>г | 4.03<br>4.03<br>6.03<br>4.03 |  | <p><b>Баскетбол</b></p> <p>1. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>2. Перехват мяча.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Накрывание мяча.</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.61-62</p> <p>2. Прыжки через скакалку<br/>3 по 200</p> | <p>ОРУ в движении, спец. разминка.</p> <p>Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Перехват мяча.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Накрывание мяча.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Разминка, выполнение бросков мяча, перехват мяча, действия против игрока без мяча и с мячом. Выполнение накрывания мяча.</b></p> | <p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать варианты бросков.</p> | <p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности.</p> |
|  |                              |  | <b>Настольный теннис.</b>   | ОРУ на месте спец. разминка для  | Уметь   | Культура  |

|                                       |                                  |  |  |  |   |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|---|
| 72<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г    | 7.03<br>6.03<br>7.03<br>7.03     | 1.Топспины: топспин справа<br>2.Хватка ракетки.<br><b>Атлетическая гимнастика.</b><br>1.КУ № 8<br>Д/З:1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30.<br>2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз | тенниса и атлетической гимнастики.<br>Топспины: топспин справа.<br>Хватка ракетки:<br>а) европейская, б) азиатская<br>Одношажное передвижение у стола.<br>Удар: а) толчок, б) подрезки<br>Подачи.<br>Атлетическая гимнастика.<br>Двухглавая мышца плеча (бицепс)<br>Работа на тренажерах.<br>КУ № 8<br>Рефлексия урока.<br><b>Слушание объяснение учителя.</b><br><b>Выполнение топсинов справа.</b><br><b>Работа на тренажерах, выполнение КУ №8.</b> | продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты.                         | движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.  |
| 73-74<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 11.03<br>11.03<br>13.03<br>11.03 | <b>Волейбол</b><br>1.Техника безопасности инструктаж<br>2. Варианты техники приема и передачи мяча<br>Варианты подач<br>Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.80-82   | Техника безопасности при занятии волейболом.<br><b>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</b><br>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ<br>ОРУ, спец. разминка<br>Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на  | Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой. | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. |

|   |   |  |  |   |  |   |
|---|---|--|--|---|--|---|
|   |   |  |  | <p>спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя.</b></p> <p><b>Выполнение приемов передачи и подач мяча.</b></p>  |  |   |
| <p>75</p> <p><b>11 а</b></p> <p><b>11 б</b></p> <p><b>11 в</b></p> <p><b>11 г</b></p> | <p>14.03</p> <p>13.03</p> <p>14.03</p> <p>14.03</p> |  | <p><b>Настольный теннис</b></p> <p><i>1. 1.Топспины: топспин справа</i></p> <p><i>2. Исходное положение.</i></p> <p><b>Атлетическая гимнастика.</b></p> <p><i>1.КУ№9</i></p> <p><i>Д/З: 1.Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30.</i></p> <p><i>2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p> | <p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. 1.Топспины: топспин справа</p> <p>Подачи.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Двухглавая мышца плеча (бицепс) (опрос)</p> <p>Работа на тренажерах.</p> <p>КУ № 9</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Опрос по знанию мышц.</b></p> <p><b>Выполнение топсинов справа, подач, КУ №9. Работа на тренажерах.</b></p> | <p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.</p> <p>Знания нахождения мышц тела.</p> | <p>Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> |
| <p>76-</p> <p>77</p>  | <p>18.03</p>  |  | <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1. Варианты техники приема и передачи мяча.</p> <p>2. Варианты подач</p> <p>Игра по упрощенным и</p>  | <p>ОРУ, спец. разминка</p> <p>Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с</p>   | <p>Уметь использовать все возможные ресурсы для достижения</p>                                       | <p>Владение умением оценивать ситуацию и оперативно</p>   |

|   |  |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|--|---|--|
| <p><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p>        | <p>18.03<br/>20.03<br/>18.03</p>           |  | <p>основным правилам.<br/>Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p>   | <p>последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.<br/>Варианты подачи мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.<br/>Игра по упрощенным правилам.<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснения учителя.</b><br/><b>Выполнение приемов передачи и подачи мяча.</b></p>   | <p>поставленных целей и реализации планов деятельности.<br/>Демонстрация приема и передачи мяча.</p>                                      | <p>принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p>78<br/><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p> | <p>21.03<br/>20.03<br/>21.03<br/>21.03</p> |  | <p><b>Настольный теннис</b><br/><i>1. Виды ударов.</i><br/><b>Атлетическая гимнастика.</b><br/><i>КУ № 10</i><br/><i>Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30.</i><br/><i>2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p> | <p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики.<br/>Виды ударов: удар-толчок, удар-накат.<br/>Поддачи.<br/>Атлетическая гимнастика.<br/>Трехглавая мышца плеча (трицепс), круглая мышца, широчайшая мышца спины.<br/>КУ № 10<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Выполнение ударов, выполнение КУ №10, опрос по названию мышц.</b></p> | <p>Овладевать современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности.<br/>Демонстрация видов ударов.</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>     |
| <b>4 четверть</b>   |  |  |  |  |   |  |

|   |                              |  |   |  |   |
|---|------------------------------|--|---|--|---|
| 79-<br>80<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 1.04<br>1.04<br>3.04<br>1.04 | <p><b>Волейбол</b></p> <p>1. Техника безопасности инструктажи</p> <p>2. Варианты приема и передачи мяча.</p> <p>Варианты подачи мяча.</p> <p>Групповые и командные, атакующие действия.</p> <p>Учебная игра</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр. 80-82</p> <p>Прыжки через скакалку 3 по 200.</p> | <p><b>Техника безопасности при занятиях волейболом.</b></p> <p><b>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</b></p> <p>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ</p> <p>ОРУ в движении, спец. разминка.</p> <p>Стойки и передвижения игроков.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов передачи мяча, подачи мяча. Учебная игра.</b></p> | <p>Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом, навыки сотрудничества со сверстниками.</p> | <p>Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами</p> |
| 81<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г        | 4.04<br>3.04<br>4.04<br>4.04 | <p><b>РК Настольный теннис</b></p> <p>1. Техника безопасности инструктажи</p> <p><i>Хватка ракетки</i></p> <p>2. Учебная игра.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика</i></p> <p>1. КУ №1</p> <p>Д/З:1. Приседание выпады.</p> <p><i>Подтягивание:</i></p> <p><i>Отжимание</i></p>  | <p><b>Техника безопасности при занятиях</b></p> <p><b>Инструкция № 2-23</b></p> <p><b>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ</b></p> <p><b>ИНСТРУКЦИЯ № 2-24</b></p> <p><b>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ</b></p>  | <p>Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.</p>  | <p>Знания на основных направлениях физической культуры в обществе</p>   |

|   |   |  |  |  |   |                                       |
|---|---|--|--|--|---|---------------------------------------|
|   |   |  |  | <p>НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте. Хватка ракетки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- а) европейская</li> <li>- б) азиатская</li> </ul> <p>Учебная игра<br/>Специальные упражнения со штангой<br/>КУ №1.<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Выполнение учебной игры в парах, работа на тренажерах, КУ № 1.</b></p>   |   |                                       |
| <p>82-<br/>83<br/>11 а<br/>11 б<br/>11 в<br/>11 г</p> | <p>8.04<br/>8.04<br/>10.04<br/>8.04</p> |  | <p><b>Волейбол</b><br/>1. Варианты нападающего удара через сетку.<br/>2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.<br/>Терминология избранной игры.<br/>Блокирование одиночное, страховка.<br/>Игра по упрощенным правилам<br/>Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p> | <p>ОРУ спец. разминка. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны.<br/>Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.<br/>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснения учителя, выполнение нападающего удара через сетку, одиночного блокирования и страховки. Игра по упрощенным правилам.</b></p> | <p>Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.</p> | <p>Знания о здоровом образе жизни</p> |
|   |   |  | <p><i><b>РК Настольный теннис<br/>Атлетическая</b></i></p>   | <p>ОРУ спец. разминка Удар: а) толчок, б) подрезки, в) накаты.</p>   | <p>Владеть физическими</p>  | <p>Способность проявлять</p>          |



|   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
| <p><b>84</b><br/><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p>                | <p>11.04<br/>10.04<br/>11.04<br/>11.04</p> | <p><i>гимнастика</i><br/><i>К. Урок. подтягивание</i><br/><i>отжимание пресс 1.</i><br/><i>Одношажное</i><br/><i>передвижение у стола</i><br/><i>2. Учебная игра</i><br/><i>Атлетическая</i><br/><i>гимнастика.</i><br/><i>КУ №2 с гантелями</i><br/><i>Упражнения на</i><br/><i>тренажерах</i><br/><i>Д/З: Приседание выпады.</i><br/><i>Подтягивание:</i><br/><i>Отжимание</i></p> | <p>Учебная игра<br/>Упражнения на тренажере.<br/>КУ №2 с гантелями<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Выполнять одношажное</b><br/><b>передвижение у стола, учебная</b><br/><b>игра. КУ №2. Выполнять</b><br/><b>упражнения на тренажере.</b></p>  | <p>упражнениями<br/>разной<br/>функциональной<br/>направленности,<br/>используя их в<br/>режиме учебной<br/>деятельности с<br/>целью<br/>профилактики<br/>переутомления и<br/>сохранения<br/>высокой<br/>работоспособност<br/>и.</p> | <p>инициативу и<br/>творчество<br/>при<br/>организации<br/>совместных<br/>занятий<br/>физической<br/>культуры</p>     |
| <p><b>85-</b><br/><b>86</b><br/><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p> | <p>15.04<br/>15.04<br/>17.04<br/>15.04</p> | <p><b>Волейбол</b><br/>1. Индивидуальные и<br/>командные тактические<br/>действия.<br/>2. Прямой нападающий<br/>удар из 3 зоны.<br/>Бег с ускорением.<br/>Техника перемещений<br/>Учебная игра<br/>Д/З: Прыжки через<br/>скакалку 3 по 200.</p>  | <p>ОРУ спец. разминка Стойки и<br/>передвижения игроков. Верхняя<br/>передача мяча в парах, тройках.<br/>Нижняя прямая подача на точность<br/>по зонам и нижний прием мяча.<br/>Прямой нападающий удар из 3<br/>зоны. Учебная игра. Развитие<br/>скоростно-силовых качеств.<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Выполнять передачи мяча в</b><br/><b>парах, тройках, подача мяча на</b><br/><b>точность, прямой нападающий</b><br/><b>удар. Учебная игра.</b></p> | <p>Соблюдать<br/>правила культуры<br/>поведения и<br/>взаимодействия<br/>во время<br/>коллективных<br/>занятий и<br/>соревнований.</p>   | <p>Умение<br/>оказывать<br/>помощь<br/>занимающимс<br/>я при<br/>освоении<br/>новых<br/>двигательных<br/>действий</p> |
|   |  | <p><i>РК Настольный теннис</i><br/><i>Атлетическая</i><br/><i>гимнастика</i></p>   | <p>ОРУ спец. разминка. Удар, накаты.<br/>Хватка ракетки<br/>Учебная игра</p>  | <p>Характеризовать<br/>индивидуальные<br/>особенности</p>  | <p>Способность<br/>проявлять<br/>дисциплинир</p>  |

|   |                                  |  |  |  |   |  |
|---|----------------------------------|--|--|--|---|--|
| 87<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г        | 12.04<br>17.04<br>18.04<br>18.04 |  | <p>1. Виды ударов.<br/>2. Учебная игра.<br/><i>Атлетическая гимнастика</i><br/>1. КУ №3<br/>2. Упражнения на тренажерах<br/>Д/З: 1. Приседание выпады.<br/>Подтягивание:<br/>Отжимание</p>         | <p>Упражнения на тренажерах<br/>КУ №3<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Выполнять удары слева, справа, накаты. Учебная игра. КУ № 3.</b><br/><b>Работа на тренажерах.</b></p>  | <p>физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</p> | <p>ованность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности</p> |
| 88-<br>89<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 21.04<br>22.04<br>24.04<br>22.04 |  | <p><b>Волейбол</b><br/>1. Блокирование групповое, страховка.<br/>2. Круговая тренировка.<br/>К.У. челночный бег<br/>Учебная игра.<br/>Прыжки в высоту<br/>Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p> | <p>ОРУ спец. разминка Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Блокирование групповое. Учебная игра.<br/>Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Переход через планку. Подбор разбега и отталкивание. Тестирование.<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснения учителя, выполнять групповое блокирование, круговую тренировку, прыжок в высоту. Тестирование. Учебная игра.</b></p> | <p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.</p>     | <p>Способность преодолевать трудности</p>  |
|   |                                  |  | <p><b>РК Настольный теннис</b><br/><i>Атлетическая гимнастика</i><br/>1 Виды подач<br/>2. Учебная игра</p>   | <p>ОРУ спец. разминка. Виды подач, учебная игра. Косая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №4 <b>Слушание</b></p>   | <p>Демонстрировать физические силовые способности: подтягивание из</p>                                  | <p>Способность организовывать самостоятельные занятия</p>  |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
| <p><b>90</b><br/><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p>       | <p>19.04<br/>25.04<br/>26.04<br/>26.04</p> |  | <p><i>Атлетическая гимнастика</i><br/><i>1. КУ №4</i><br/><i>Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30.</i><br/><i>2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>   | <p><b>объяснение учителя, выполнять подачи. Учебная игра. Выполнять КУ №4. Рефлексия урока</b></p>   | <p>виса на высокой перекладине 10 раз.</p>  | <p>физической культуры разной направленности</p>   |
| <p><b>91-92 ИУ</b><br/><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p> | <p>29.04<br/>29.04<br/>8.05<br/>29.04</p>  |  | <p><b>Легкая атлетика</b><br/>Техника безопасности инструктажи<br/>Здоровый образ жизни.<br/>Экологические факторы.<br/>!. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.<br/>К.У.<br/>2. Высокий, низкий старт<br/>Бег с ускорением, максимальной скоростью<br/>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды<br/>Д/З:<br/>2. Бег: девушки-6 мин. юноши-10 мин.</p> | <p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br/><b>ИНСТРУКЦИЯ №2-20</b><br/><b>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ</b><br/><b>Интегрированный урок (Биология) Экологические факторы. Условия среды.</b><br/>ОРУ спец. разминка Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).<br/>Специальные упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов. Бег с ускорением, максимальной скоростью.<br/>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.<br/><b>Слушание объяснения учителя, выполнять прыжки в высоту, высокий, низкий старт, стартовый разгон.</b></p> | <p>Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой с соревновательной деятельности.</p> | <p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p> |

|   |                               |  |  |   |   |  |
|---|-------------------------------|--|--|---|---|--|
|   |                               |  |  | Рефлексия урока   |   |  |
| 93<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г        | 26.04<br>8.05<br>8.05<br>8.05 |  | <p><b>РК Настольный теннис</b><br/> <b>Атлетическая гимнастика</b><br/> 1. Удар, подрезки<br/> 2. Упражнения на тренажерах<br/> Атлетическая гимнастика<br/> 1. КУ №5<br/> Д/З: 1. Приседание на одной ноге: лев.пр.<br/> 2. Подтягивание: юноши<br/> Отжимание от пола:</p>                       | <p>ОРУ спец. разминка Удар, подрезки.<br/> Учебная игра<br/> Упражнения со штангой<br/> КУ №5<br/> Рефлексия урока<br/> Опрос предыдущей темы(мышцы).<br/> <b>Выполнение ударов, упражнения на тренажерах. КУ №5.Опрос предыдущей темы. Учебная игра.</b></p> | Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.   | Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений |
| 94-<br>95<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 6.05<br>6.05<br>8.05<br>6.05  |  | <p><b>Легкая атлетика</b><br/> К.У. 1. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.<br/> 2. Длительный бег<br/> Биометрические основы бега<br/> Основные механизмы энергопотребления.<br/> Бег: девочки-6 мин.<br/> юноши-10 мин.<br/> Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115</p> | <p>ОРУ спец. разминка. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.<br/> Длительный бег. Биометрические основы бега.<br/> Основные механизмы энергопотребления.<br/> Рефлексия урока<br/> <b>Слушание объяснения учителя, выполнение прыжков в высоту, бег.</b></p>  | Демонстрировать метание различных по массе и форме снаряды (гранаты, утяжеленные малые мячи и т.д.) с места и с полного разбега.<br>Демонстрировать прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега:<br>Д-100-3 Ю-120-3<br>115-4 | Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки                      |

|                                    |                                  |  |  |  |  |   |
|------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|---|
|                                    |                                  |  |  |  | 125-4<br>120-5<br>135-5  |   |
| 96<br>11 а<br>11 б<br>11 в<br>11 г | 16.04<br>15.05<br>16.05<br>16.05 |  | <p><b>РК Настольный теннис</b><br/> <b>Атлетическая гимнастика</b><br/> <i>К.урок прыжки в длину с места.</i><br/> 1. Удар, накаты<br/> 2. Учебная игра<br/> <b>Атлетическая гимнастика</b><br/> 1. КУ №6 с гантелями<br/> Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30.<br/> 2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p> | <p>ОРУ спец. разминка. Удары, накаты.<br/> Учебная игра<br/> КУ №4 с гантелями<br/> Упор со штангой<br/> Рефлексия урока.<br/> <b>Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями.</b><br/> <b>Проверка Д/З.</b></p>  | <p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа.<br/> Уметь выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>        | <p>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>     |
| 97-<br>98<br>11 а<br>11 б          | 13.05<br>13.05<br>15.05<br>13.05 |  | <p><b>Легкая атлетика</b><br/> 1. Метание мяча с 4-5 шагов<br/> 2. Эстафетный бег.<br/> Длительный бег.<br/> Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115</p>  | <p>ОРУ спец. разминка. Метание мяча на дальность с 4-5 беговых шагов.<br/> ОРУ. Челночный бег.<br/> Соревнования по легкой атлетике, рекорды.<br/> Рефлексия урока.<br/> <b>Слушание объяснения учителя.</b><br/> <b>Выполнение метания мяча с 4-5 шагов, выполнение передачи эстафетной палочки, длительный</b></p> | <p>Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.<br/> Влияние на развитие массовой</p> | <p>Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями и</p> |

|   |                                  |  |  |   |  |   |
|---|----------------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>11 в</b><br><b>11 г</b>  |                                  |  |  | <b>бег.</b>   | физической культуры и спорта высших достижений.  |   |
| <b>99</b><br><b>11 а</b><br><b>11 б</b><br><b>11 в</b><br><b>11 г</b> | 20.05<br>20.05<br>22.05<br>20.05 |  | <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1.Стартовый разгон</p> <p>2.Эстафеты, старты из различных положений</p> <p>К.У. Метание гранаты 500м-700м</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Бег- 2000м (д), 3000м (ю)</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115</p> <p>2. Бег: девушки-6 мин. юноши-10 мин.</p> | <p>ОРУ спец. разминка. Стартовый разгон</p> <p>Эстафеты, старты из различных положений.</p> <p>Метание гранаты 500м-700м.</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Бег- 2000м (д), 3000м (ю)</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Выполнение стартового разгона, эстафеты, метание гранаты, прыжка в длину. Бег на 2000-3000м на результат.</b></p> | <p>Уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p> <p>Демонстрировать метание гранаты:</p> <p>Д-12-3 Ю-26-3<br/>18-4 32-4<br/>23-5 38-5</p> <p>Демонстрировать прыжки в длину с разбега:</p> <p>Д-3,00-3 Ю-3.70-3<br/>3.50-4<br/>4.20-4<br/>3.80-5<br/>4.60-5</p> | Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта |
| <b>100-</b><br><b>101</b>   |                                  |  | <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1.Прыжки в длину 13-15</p>  | ОРУ спец. разминка. Прыжки в длину 13-15 шагов разбега.   | Объяснять роль и значение  | Способность формулирует   |

|   |  |  |  |   |   |   |
|---|--|--|--|---|---|---|
| <p><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p>                |  |  | <p>шагов разбега.<br/>2. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.<br/>К.У. 3.Бег 2000м и 3000 м на результат.<br/>Д/З Прыжки бег в равномерном темпе.</p>   | <p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений.<br/>Бег 2000 и 3000 м на результат<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Слушание объяснения учителя, выполнение прыжков в длину, бег 2000м-3000м.</b></p>             | <p>физической культуры в развитии общества и человека.<br/>Влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.</p> | <p>ь цели и задачи занятий физическими упражнениям и</p>                      |
| <p><b>102</b><br/><b>11 а</b><br/><b>11 б</b><br/><b>11 в</b><br/><b>11 г</b></p> | <p>16.04<br/>15.05<br/>16.05<br/>16.05</p> |  | <p><b><i>РК Настольный теннис</i></b><br/><b><i>Атлетическая гимнастика</i></b><br/>1. Удар, накаты<br/>2. Учебная игра<br/><i>Атлетическая гимнастика</i><br/>1. КУ №6 с гантелями<br/>Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30.<br/>2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p> | <p>ОРУ спец. разминка. Удары, накаты.<br/>Учебная игра<br/>КУ №4 с гантелями<br/>Упор со штангой<br/>Рефлексия урока.<br/><b>Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями.</b><br/><b>Проверка Д/З.</b></p> | <p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа.<br/>Уметь выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>                              | <p>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p> |