

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30
городского округа г. Рыбинск Ярославской области

Согласовано

Протокол МО № ____
от «__» _____ 20 ____ г.
Руководитель МО

_____/_____

Утверждаю

Директор школы _____ А. А. Новикова
Приказ по школе № ____
от «__» _____ 20 ____ г.

Рабочая программа по учебному предмету (курсу)

Физическая культура 11 класс

на 2021-2022 учебный год

ФИО разработчика Латышева Надежда Алексеевна

должность учитель

категория 1

2021 год

УМК - Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. Год издания- 2019

Рабочая программа учитывает содержание рабочей программы воспитания ООП СОШ №30 (приказ № 01-10/450-2 от 31.05.2021)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

1. Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

Знания о физической культуре:

Ученик, окончивший 11 класс на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик, окончивший 11 класс на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик, окончивший 11 класс научится:

- использовать графическую запись комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и закалывающие процедуры для укрепления здоровья;
- составлять под руководством взрослых режим дня с включением плана тренировочных и оздоровительных занятий (комплексы утренней зарядки и физкультминуток..), подбирая 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;
- самостоятельно проводить подвижные игры на спортивной площадке, анализировать и выявлять ошибки, своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

Ученик, окончивший 11 класс на базовом уровне получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность с учетом личной гигиены в процессе занятий;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием закаливающих процедур.*

Физическое совершенствование

Ученик, окончивший 11 класс научится:

- выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.
- 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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 11 класс 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;*
- *выполнять основные технические и тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Планируемые личностные результаты включают:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
 - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
 - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

2.Содержание учебного предмета.

11 класс

Название темы	Основное содержание
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>История физической культуры: Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Физическая культура человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и</p>

	<p>составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)</p> <p><i>Раздел «Баскетбол»:</i></p>	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p> <p>.Баскетбол. Терминология баскетбола. Российские баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p><i>Основные приемы:</i> перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>Освоение тактических действий:</i> Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака корзины. Наведение. Пересечение. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца.</p>

Раздел «Футбол»:

Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• Футбол. Терминология футбола. Российские футбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом и мини- футболом.

Основные приемы: удары по мячу ногами: *внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полуклет);* удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы; остановки катящегося мяча: *внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы.* Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Остановки мяча различными способами.

Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: *перехватом, толчком, подкатом.* Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Ловля мяча: *снизу, сверху, сбоку, в падении.* Отбивание мяча *одной и двумя руками.* Удар по мячу *одним или двумя кулаками.* Броски мяча *сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.*

Освоение тактических действий: **индивидуальная, групповая и командная тактика.** Тактика игры вратаря. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

МОДУЛЬ 2. САМБО:

Раздел «Гимнастика с основами акробатики».

Раздел «Самбо»:

Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Организуемые команды и приёмы:

Акробатические упражнения: акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.

Опорный прыжок: опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.

Упражнения на гимнастических брусках: из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.

Лазанье по канату: лазанье по канату с помощью (д.) и без помощи ног (юн.).

Упражнения на гимнастической перекладине: подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Танцевальные упражнения.

Упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке): передвижения и повороты.

• Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Прикладные аспекты Самбо. *Тактическая подготовка.* Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:

Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Оценка эффективности самостоятельных занятий.

<p><i>Легкая атлетика.</i></p>	<p>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы:</i> совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p><i>Освоение навыков бега:</i> Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков:</i> совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега.</p> <p><i>Овладение навыками метания:</i> Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Броски набивного мяча.</p> <p>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.</p>
<p>МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i></p>	<p>Понятия техники лыжного спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений, с приспособлениями.</p> <p><i>Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности):</i> скользящий шаг; передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным); передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.</p> <p><i>Основы горнолыжной техники:</i> спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление</p>

	<p>подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.</p>
<p>Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.</p>	<p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</p> <p>Прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Легкая атлетика. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Спортивные игры. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Плавание. Оздоровительное плавание. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Достижения сильнейших российских пловцов. Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше. Меры безопасности на открытых водоемах. Оказание первой медицинской помощи утопающему.</p> <p>Элементы единоборств. Меры безопасности в единоборствах. Основные технические приемы страховки и само страховки. Игровые задания.</p>

3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания 11 класс

Тема	Эл.ресурс для дист.обучения	Количество часов	Внутришкольный мониторинг 11 класс			
			1чет.	2чет	3чет	4чет
Основы знаний о физической культуре	РЭШ	В процессе урока	Техника передач мяча (практическая работа)	Акробатическая комбинация (практическая работа)	Горнолыжная техника - слуски (практическая работа)	Техника метания гранаты с разбега (практическая работа)
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	РЭШ					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	РЭШ					
МОДУЛЬ 2. САМБО: <i>Раздел «Гимнастика с основами акробатики».</i> <i>Раздел «Самбо»:</i>	РЭШ, Олимпийская Академия	19				
МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА: <i>Легкая атлетика.</i>	РЭШ, Олимпийская Академия	22				
МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА: <i>Лыжная подготовка.</i>	РЭШ, Олимпийская Академия	18				
Спортивно-оздоровительная деятельность: МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ) <i>Раздел «Баскетбол»:</i> <i>Раздел «Футбол»:</i>	РЭШ, Олимпийская Академия	43				
Подвижные игры		В процессе урока				
ИТОГО		102				

4. Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 11 класс (1 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Рекомендованное домашнее задание
1	сентябрь	Меры безопасности на уроках легкой атлетике. <i>Физическая культура и здоровый образ жизни.</i> Спринтерский бег.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. <i>Физическая культура и здоровый образ жизни.</i> Беговые упражнения. Повторение высокого старта и стартового разгона. Спринт (ускорения 60 м) с удержанием скорости, финиширование. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Фронтальный опрос		Тренировать упражнения для развития быстроты.

				правила безопасности.			
2	сентябрь	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 м (совершенствование техники постановки стопы при беге). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). (совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»)).	Применяют полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.			Тренировать стартовый разгон.
3	сентябрь	<i>Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</i> Бег на 100 м. Прыжки в длину.	Т.Б. по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Бег в медленном темпе. Бег на 100м.	Объясняют значение и роль ВФСК «ГТО» для страны. Описывают технику выполнения прыжковых (беговых) упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Подготовиться к бегу на 100 м. стр.69
4	сентябрь	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега, фазы полёта и приземления.	Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта по правилам соревнований. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега, фазы полёта и приземления.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной	тест		Тренировать отталкивание в прыжках в длину, Стр.66,67

			Общеразвивающие упражнения в движении.	деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.			
5	сентябрь	<i>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в длину.</i>	<i>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.</i> Беговые и прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания гранаты с места. Тест прыжка в длину с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Длительный бег в равномерном темпе.	Умеют планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Применяют полученный знания, умения и навыки при совершенствовании в прыжках и метании.	тест		Подготовиться к бегу на 100 м, стр.73,74. Вопрос 9
6	сентябрь	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 100 м.	Специальные беговые и метательные упражнения. Бег на дистанцию 100 м с максимальной скоростью по правилам соревнований. Техника метания снаряда.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально	Оценка скорости бега (100м).		стр. 66-67.

				проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;			
7	сентябрь	<i>Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</i> Метание снаряда.	Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой . Техника метание гранаты на дальность по правилам соревнований. Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до 15-20 мин.	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры. .Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений и демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений с туристическими элементами.	контроль техники метания		
8	сентябрь	<i>Оценка эффективности самостоятельных занятий.</i> Кроссовый бег 2000 - 3000м.	Оценка эффективности самостоятельных занятий. Подвижные игры на развитие координации: «Береги мяч», «Мяч капитану». Кроссовый бег 2000- 3000м.	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки	Фронтальный опрос		Повторить теоретические сведения.

				индивидуального состояния здоровья. Преодолевают трудности, выполняют учебные задания по технической и физической подготовке;			
9	сентябрь	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 2000-3000м.	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 2000-3000м.	Имеют способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.	Оценка скорости бега (2000м-3000м).		
10		<i>Российские баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.</i> Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола.	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и	Понимают значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Имеют представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знают и умеют представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные баскетбольные объединения, знаменитые российские команды. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,	Фронтальный опрос		Повторить технику безопасности

			передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча;	выявляя и устраняя типичные ошибки.			
11	сентябрь	Техническая подготовка в баскетболе.	Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении, в кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в усложненных условиях. Ведение мяча в движении по зрительному и слуховому сигналу. Игра «Передай мяч и выходи».	Демонстрируют технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику ведения мяча различными способами. Знают, понимают и умеют выполнять технические действия.			
12	сентябрь	Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия.	Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые взаимодействия (2:2, 3:3,) на одно кольцо.	Демонстрируют технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности. Умеют выполнять игровые и эстафетные задания. Умеют сохранять позитивный эмоциональный фон. Соблюдают технику			Прыжки через скакалку

				безопасности.			
13	сентябрь	Броски мяча. Упражнения на развитие силы.	Специальные упражнения баскетболиста: стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед, ведение мяча на месте, в движении, ловля и передача мяча. Броски мяча в движении после ловли. Штрафной бросок. Упражнения на развитие силы: Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			Правила игры
14	сентябрь	Броски и ловля мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и	Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники			Правила игры

			<p>с сопротивлением защитника. Перехват мяча во время ведения. Передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.</p>	<p>игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>			
15	сентябрь	Контроль техники передач мяча в движении по выбору учащихся. Упражнения на развитие силы.	<p>Специальные упражнения баскетболиста: передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола, перехват мяча во время передачи. Упражнения на</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику</p>	Внутри школьный мониторинг		

			<p>развитие силы: Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Мини-баскетбол.</p>	<p>безопасности.</p>			
16	сентябрь	<p>Контроль техники бросков мяча по выбору учащихся. Развитие быстроты. Линейные эстафеты.</p>	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	<p>Контроль техники</p>		

			<p>максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Линейные эстафеты с мячами.</p>	<p>деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>			
17	октябрь	<p>Тактическая подготовка в баскетболе. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>Нападение. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Упражнения на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.</p>	<p>Знают, понимают и умеют выполнять тактические действия.</p> <p>Умеют выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах).</p>			<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p>
18	октябрь	<p><i>Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.</i></p> <p>Контроль техники штрафных бросков.</p>	<p>Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.</p> <p>Контроль штрафных бросков. Накрывание мяча; повороты с мячом на месте, личная опека.</p>	<p>Понимают значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.</p>	Контроль техники		<p>Выпрыгивание в верх 30 сек.</p>

		Школа мяча.					
19	октябрь	Разновидности взаимодействия игроков в баскетболе.	Разновидности взаимодействия игроков в баскетболе: заслон, «Передай мяч и выходи», наведение, пересечение. Игра «Запятнай бездомного».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Повторить правила баскетбола.
20	октябрь	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини- баскетбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Правила безопасности во время занятий баскетболом.
21	октябрь	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
22	октябрь	Позиционное нападение с изменением позиций	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют			сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

		игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	баскетбола.	судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
23	октябрь	Система личной защиты в игровых взаимодействиях.	Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
24	октябрь	Игры с элементами баскетбола.	Игры с элементами баскетбола: «Пятнадцать передач, Перехват мяча, Сумей догнать»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень			

				утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.			
--	--	--	--	--	--	--	--

Поурочно-тематическое планирование на 2021– 2022 учебный год 11 класс (2 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Рекомендованное домашнее задание
25/1	ноябрь	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Правила техники безопасности. Акробатика.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Повторить акробатические элементы: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из	Знают и в случае необходимости применяют правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику акробатических упражнений.	Фронтальный опрос		Изучить правила техники безопасности и и страховки во время занятий гимнастикой

			упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.				
26/ 2	ноябрь	<i>Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Специальные упражнения для развития гибкости в акробатике. Эстафеты.</i>	<p>Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах . КУ для развития гибкости с предметами. Акробатические элементы: кувырок вперёд через препятствие (с места и разбега); стойка на голове и руках(м) кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Переворот боком. Линейные эстафеты с элементами акробатики.</p>	<p>Знают о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знают и осознают понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>	Фронтальный опрос		

27/3	ноябрь	<i>Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.</i> Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	<i>Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.</i> Акробатика – самостоятельно составление комбинации. Упражнения на развитие силы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса.	Знают о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Соблюдают правила техники безопасности. Используют данные упражнения, для развития силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений.	Фронтальный опрос		Подтягивание в висе.
28/4		Контроль техники переворота боком. Лазание по канату.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль техники: переворот боком. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники		
29/5		Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусьях.	Акробатическая комбинация из 6 ранее освоенных элементов. Упражнения и на гимнастических брусьях	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.			Составить КОРУ с предметом

			(мальчики): сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девочки - подъем переворотом.	Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.			
30/6	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях.	ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль техники выполнения акробатической комбинации из 6 элементов. Комбинации на брусьях (мальчики): наскок в упор; размахивание в упоре на прямых руках; в сед ноги врозь; удержание «угла»; соскок махом назад с опорой на жердь. Девочки- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскок (в правую,	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинацию на снарядах из числа разученных упражнений самостоятельно.	Внутри школьный мониторинг			

			левую сторону).				
31/7	ноябрь	Контроль комбинации на брусьях. Лазание по канату.	Контроль комбинации на брусьях. Лазание по канату на скорость.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники		
32/8	ноябрь	<i>Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i>	Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния	Знают комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Умеют и применяют расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Фронтальный опрос		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

			<p>организма. Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, повороты стоя на месте и прыжком, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Перекладина (мальчики) - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--

			соскок.				
33/9	ноябрь	Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).	Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки)- 2 шага польки, руки на пояс; поворот стоя на месте, руки вверх; 4 прыжка на месте, руки в стороны; равновесие на одной ноге, руки в стороны; 4 шага на носках, руки на поясе; полушпагат, соскок с опорой о гимнастическое бревно). перекладине (мальчики) - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, перемах правой (левой) вперед; из упора соскок махом вперед.	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.			
34/10	декабрь	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику	Контроль техники		Упр. на мышцы брюшного пресса

			ширину).	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.			
35/ 11	декабрь	Опорный прыжок. КУ без предмета на 64 счета. Упражнение на развитие гибкости.	Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). КУ на 64 счёта без предмета (под музыкальное сопровождение), самостоятельно, используя акробатические элементы.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют комбинацию без предмета из числа разученных упражнений самостоятельно (с использованием акробатических элементов).			
36/ 12	декабрь	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие выносливости.	ОРУ в парах. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на выносливость с неопределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники		

				Организовывают и проводят самостоятельные занятия гимнастикой			
37/ 13	ноябрь	Круговая тренировка с элементами прикладно-ориентированных упражнений.	Круговая тренировка: прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.	Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Фронтальный опрос		Подтягивание в висе
38/ 14	ноябрь	Подвижные игры. Гимнастическая полоса препятствий.	Подвижные игры с перелезанием, перепрыгиванием. Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, прохождении полосы препятствий. Излагают правила и условия проведения упражнений. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, полосы препятствий. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр,			

				прохождения полосы препятствий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, полосы препятствий.			
39/ 15	ноябрь	Специально-подготовительные упражнения в самбо.	Специально-подготовительные упражнения Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.	Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники.	Фронтальный опрос		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
40/ 16	декабрь	<i>Возможности системы Самбо как основы самозащиты.</i>	Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций	Знают о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо.	Фронтальный опрос		Прыжки через скакалку

			самозащиты.				
41/ 17	декабрь	Игры – задания в самбо.	ОРУ у гимнастической стенки. Игры – задания в парах и тройках: «Бой кенгуру, Пятнашки в парах, Борьба за ленточку».	Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.			
42/ 18	декабрь	<i>Понятие о необходимой обороне. Самозащита.</i>	Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне. Специально-подготовительные упражнения. Самозащита игровые задания: «Убереги руки, Борьба за выгодное положение, Выбивание опоры».	Знают и осознают понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	Фронтальный опрос		Выполнение «планки» 1 минуту
43/ 19	декабрь	Развитие физических качеств на уроках самбо.	Развитие физических качеств на уроках самбо – упражнения на сопротивление. Подвижные игры: «Удержание на ногах, Борьба на линии, Перетягивание сидя на полу, Разорви круг».	Знают и осознают понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.			
44/ 20	декабрь	<i>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях по городошному спорту. Имитационные упражнения.</i>	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Городошные фигуры. Форма одежды городошника. Размеры городошного корта. Имитационные упражнения: имитация броска без биты в	Знают и выполняют технику безопасности на занятиях и соревнованиях. Иметь представление и знать основные понятия игры – городки.	Фронтальный опрос		Повторить ИТБ

			замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки.				
45/ 21	декабрь	<i>Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.</i> Техническая подготовка.	Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады. Техническая элементы: исходное положение – стойка. хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие.	Идентифицируют игру городки с Россией, её историей и культурой. Умеют формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач. Знают терминологию и умеют выполнять технические элементы и специальные упражнения, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; способы простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при их выполнении.	Фронтальный опрос		
46/ 22	декабрь	<i>Правила соревнований игры городки.</i> Тактическая подготовка.	Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия) Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника. Всесоюзной Олимпиады. ОРУ с гимнастическими	Имеют представление и знают основные понятия игры – городки. Демонстрируют быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки. Умеют анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику	Фронтальный опрос		

			палками. Тактическая подготовка: тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу.	собственных действий и достигать поставленной цели.			
47/ 23	декабрь	Подвижные игры на материале футбола.	Подвижные игры на материале футбола: «Выбей мяч из круга, Передай пас,»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
48/ 24	декабрь	Игра мини – футбол.	Игра мини – футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 11 класс (3 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Рекомендованное домашнее задание
---------	------	------------	------------------	------------------------------------	----------------	---------------------	----------------------------------

49/1	январь	<p><i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i></p> <p>Имитационные упражнения.</p>	<p><i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i></p> <p>Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника.</p>	<p>Знают и выполняют требования безопасности на занятиях. Умеют оказать первую помощь при травмах и обморожении.</p> <p>Знают терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.</p>	Фронтальный опрос		Повторить правила по Т/Б.
50/2	январь	<p><i>Первая помощь при обморожениях.</i></p> <p>Передвижение на лыжах по учебной лыжне.</p>	<p><i>Первая помощь при обморожениях.</i></p> <p>Передвижение на лыжах по учебной лыжне: совершенствование элементов классических</p>	<p>Умеют оказать первую помощь при травмах и обморожении.</p> <p>Знают и умеют выполнять технику передвижения на лыжах.</p> <p>Соблюдают технику безопасности</p>	Фронтальный опрос		

			ходов: попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход.	при занятиях лыжной подготовкой. Знают и характеризуют виды лыжных ходов и умеют выполнять элементы классических ходов.			
51/3	январь	<i>Понятия техники лыжного спорта. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.</i>	Понятия техники лыжного спорта. Совершенствование элементов классических ходов: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Знают и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических ходов.	Фронтальный опрос		Учебник стр. 108-110 Вопрос 1,2
52/4	январь	<i>Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Комплекс специальных упражнений на лыжах.</i>	Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса по дистанции 2,5 км (отрезками по 500м): 1 отрезок - попеременный двухшажный ход; 2 отрезок - одновременный одношажный ход;	Знают теоретические сведения о здоровье. Выполняют необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни.	Фронтальный опрос		Учебник стр.113 Вопрос 5

			3 отрезок - переход с одновременного хода на попеременный; 4 отрезок - переход с попеременного на одновременный двухшажный ход; 5 отрезок - одновременный бесшажный ход.				
53/5	январь	<i>Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.</i> Бег на лыжах различными способами передвижения	Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Бег на лыжах различными способами передвижения по дистанции 3км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Дистанция 3-5 км.
54/6	январь	Контроль техники выполнения с попеременного хода на одновременный ход.	Контроль техники выполнения с попеременного хода на одновременный ход (прохождение отрезков 200 метров 4 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин.)	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники выполнения		
55/7	январь	Контроль техники выполнения с одновременного хода на попеременный ход.	Контроль техники выполнения с одновременного хода на попеременный ход (прохождение отрезков 200 метров 4 раза с максимальной скоростью и	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах,	Контроль техники выполнения		

			интервалом отдыха 2 мин.) Эстафеты с использованием одновременных ходов.	соблюдают правила безопасности. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время игровых заданий.			
56/8	январь	Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью.	. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью выполняется в парах и индивидуально (6*100м). Лыжная эстафета.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			Дистанция 3,5-5 км
57/9	январь	<i>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</i> Полуконьковый ход.	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Ознакомление с коньковыми ходами - полуконьковый ход.	Знают и применяют объективные и субъективные показатели самоконтроля, в то числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности. Умеют выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов. Описывают технику полуконькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Фронтальны й опрос		Учебник стр. 111

				совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			
58/10		<i>Классификация коньковых ходов. Разновидности коньковых ходов.</i>	Классификация коньковых ходов. Разновидности коньковых ходов: одновременно одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный, без отталкивания руками.	Описывают технику конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		
59/11	январь	Горнолыжная техника: спуски и подъемы. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	Горнолыжная техника: спуски в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «скользящим шагом». Преодоление бугров и впадин при спуске. Преодоление дистанции 3км со средней скоростью без учета времени.	Умеют выполнять и преодолевать спуски, торможения, повороты и способы подъемов на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			Подготовка к дистанции 3 - 5 км.
60/12	январь	<i>Российские лыжники на Олимпийских играх.</i> Горнолыжная техника.	<i>Российские лыжники на Олимпийских играх.</i> Горнолыжная техника - спуски, торможение, подъем полуконьковым ходом. Подвижные игры на склоне.	Умеют презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх. Описывают технику полуконькового хода при подъеме, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить горнолыжную технику
61/13	январь	Контроль горнолыжной техники. Лыжные эстафеты.	Контроль горнолыжной техники: спуск, поворот, торможение, подъем. Лыжные эстафеты без	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	Внутри школьный мониторинг		

			палок.	в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			
62/1 4	февраль	<i>Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.</i> Соревнование на дистанцию 3 -5 км.	Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста. Соревнование на дистанцию 3 -5 км.	Умеют подбирают комплексы упражнений для обучающихся младших классов для проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время соревновательной деятельности.	Соревнования		
63/1 5	февраль	Эстафеты направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Эстафеты направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Знают, классифицируют и применяют физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека.			Подготовить подвижную игру.
64/1 6	февраль	Организация и проведение подвижных игр по выбору учащихся.	Организация и проведение подвижных игр по выбору учащихся.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях			

				игровой деятельности.			
65/1 7	февраль	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы до 5 км	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы: спуски, подъёмы, перешагивание на лыжах небольших препятствий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
66/1 8	февраль	Игры – соревнования.	Игры – соревнования (снежный биатлон).	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности.	тест		
67/1 9	февраль	<i>Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.</i> Тактическая подготовка в баскетболе.	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место,	Знают, понимают и умеют выполнять тактические действия. Умеют выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)	Фронтальный опрос		Прыжки через скакалку

			розыгрышу мяча и атаки корзины. Подвижная игра «Перемена мест».				
68/20	февраль	Индивидуальные действия в баскетболе.	Индивидуальные действия в баскетболе. Подстраховка. Выход для получения и отвлечения мяча. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2) на одну корзину.	Демонстрируют технику выполнения бросков мяча в корзину, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику и результативность бросков мяча в корзину.			Правила соревнований
69/21	февраль	Подвижные игры на материале баскетбола.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Баскетбол с надувным мячом, гонка с выбыванием, пятнадцать передач».	Используют ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.			
70/22	февраль	Личная и командная защита в игровых взаимодействиях.	Система личной защиты в игровых взаимодействиях (2:2,3:3, 4:4) на одно, два кольца. Наведение. Пересечение.	Имеют представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знают и умеют представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.	Фронтальный опрос		Жесты судьи
71/23	февраль	Технико-тактические действия в баскетболе.	Технико-тактические действия в баскетболе - игра по правилам баскетбола в большинстве. Противодействие получению мяча и выходу	Знают, называют и понимают основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализируют собственные результаты по совершенствованию			

			на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.	техники движений в баскетболе.			
72/2 4		<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Игровая подготовка.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техничко-тактические действия в баскетболе - игра по правилам баскетбола в меньшинстве.	Знают и понимают о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.	Фронтальный опрос		Упражнения на мышцы брюшного пресса
73/2 5	март	Специальные упражнения баскетболиста. Игра по правилам мини - баскетбола.	Специальные упражнения баскетболиста «Школа мяча». Игра по правилам мини- баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
74/2 6	март	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

				игр и игровых заданий			
75/2 7	март	<i>Инструктаж техники безопасности на уроках футбола. Техника передвижения.</i>	Инструктаж техники безопасности на уроках футбола. Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.	Умеют выполнять технические действия, осмыслено применять в изменяющейся ситуации.	Фронтальный опрос		Составить кроссворд на тему футбол
76/2 8	март	Значение и место футбола в системе физического воспитания. Техника полевого игрока.	Значение и место футбола в системе физического воспитания. Техника полевого игрока: остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.	Знают о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения. Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют работать в группе. Высокий уровень мотивационного настроения			
77/2 9	март	Ведение мяча различными способами в футболе.	Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.	Способность управлять собственным психофизическим состоянием.			

78/3 0	март	Выполнение финтов.	Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.	Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения. Владели способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют работать в группе. Высокий уровень мотивационного настроения			Выпрыгивание в верх за 1 минуту
79/3 1	март	Отбор мяча в футболе.	Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх	Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения. Владели способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют работать в группе. Высокий уровень мотивационного настроения			
80/3 2	март	Подвижные игры на материале футбола.	Подвижные игры на материале футбола: «передай пас, выбей мяч из круга, топ-танец, стрельба по мишеням».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий			

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 11 класс (4 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Рекомендованные домашние задания
81/1		Инструктаж техники безопасности в футболе. Удары мяча.	Инструктаж техники безопасности в футболе. Удары на точность, силу, дальность. Выполнение длинных передач, выполнение ударов из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением), удары по воротам.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.	Фронтальный опрос		Подтягивание в висе
82/2		<i>Российские футбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.</i> Техника полевого игрока.	Российские футбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки. Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Остановки мяча различными способами.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.			

83/3		Вбрасывание мяча из различных исходных положений	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.			Выпрыгивание в верх
84/4		Тактика игры вратаря.	Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.			
85/5		Техническая подготовка.	Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.			
86/6	апрель	Игра мини-футбол.	Игра мини-футбол по правилам соревнований.	Умеют работать в группе.			Составить КУГ
87/7	апрель	Правила ТБ при занятиях л/а.	Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее	Фронтальный опрос		Прыжки через

		Челночный бег 3x10м Бросок и ловля набивного мяча.	упражнения для развития силы ног. Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля.	самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.			скакалку
88/8	апрель	<i>Современная спортивная классификация.</i> Техника «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	Современная спортивная классификация. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Игра «Овладей кеглей».	Знают и понимают аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию. Применяют полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега.	Фронтальный опрос		Упражнения на мышцы брюшного пресса
89/9	апрель	Техника барьерного бега.	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	Включают упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой. Умеют взаимодействовать в парах, малых группах, командах.			

90/10	апрель	<i>Перспективы развития современных видов спорта.</i> Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	Перспективы развития современных видов спорта. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы прыжка в высоту. Момент отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега. Игра «Смена лидеров».	Знают и понимают аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос		Составить КОРУ
91/11		Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Упражнения для метания.	Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Упражнения для метания: метание малого мяча в вертикальную цель.	Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Описывать технику метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.		
92/12	апрель	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Игра «Определи своё время».	Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.	Оценка высоты прыжка		Прыжки в длину с места
93/13	апрель	Метание снаряда. Эстафетный бег. Многоскоки.	Отработка эстафетного взаимодействия (в тройках, четвёрках) Специальные метательные и прыжковые упражнения. Метание гранаты	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности.			

			с 3-5 шагов разбега. Разновидности многоскоков.				
94/14	май	Способы организации соревновательной деятельности в техники метания гранаты на дальность.	Способы организации соревновательной деятельности в техники метания гранаты на дальность. Спринтерский бег 100м.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	Внутри школьный мониторинг		
95/15	апрель	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 100 м.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Соревнования в беге на 100 м.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Оценка скорости бега (100м).		
96/16	апрель	Отработка тактических приёмов бега на средние дистанции.	Отработка тактических приёмов бега на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. Игра «Следуй за мной».	Имеют способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.			Бег медленном темпе с
97/17	апрель	Кроссовый бег. Прыжки в длину с разбега.	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору.	Описывают технику бега по пересеченной местности.			

			Равномерный бег 15 мин. Прыжки в длину с разбега. Игра «Вытолкни из круга».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.			
98/18	май	<i>Оздоровительное плавание.</i> Соревнования в беге на 2000-3000 м	Оздоровительное плавание. Соревнования в беге 2000-3000 м игра «Смена лидеров»	Знают основы физиологии человека и влияние оздоровительного плавания на организм. Соблюдать технику безопасности.	Оценка скорости бега (2000-3000).		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
99/19	май	<i>Достижения сильнейших российских пловцов.</i> Полоса препятствий.	Достижения сильнейших российских пловцов. Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.	Знают о современном развитии плавания о системе международных и российских соревнований о достижениях выдающихся пловцов. Применяют игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Умеют организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Умеют коммуницировать в процессе групповой работы.			
100/20	май	Развитие быстроты. Игра по правилам мини-футбола.	Игра по правилам мини-футбола. Развитие быстроты: удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения.	Организовывают совместные занятия в футболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые			Выпрыгивание из глубокого приседа

				действия в футболе для развития физических качеств.			
101/ 21	май	« <i>Правила купания в открытых водоемах</i> ». Игра по правилам мини-футбола.	« <i>Правила купания в открытых водоемах</i> ». Игра по правилам мини-футбола.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия в футболе для развития физических качеств.	Фронтальный опрос		
102/ 22	май	Подвижные игры с элементами футбола для закрепления техники остановок и ударов по мячу. Развитие силы.	Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			