|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **дата** | **Тип урока** | **повторение** | **Оборудование,**  **дополнительный материал** | **Домашнее**  **задание** |
|  | **Основы безопасности жизни** | **1.Условия безопасного поведения учащихся (в процессе урока)** | | | | | |
|  | Правила безопасного поведения на улицах и на дорогах | | | | | | |
|  | Правила пожарной безопасности | | | | | | |
|  | **2. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях** | | | | | | |
|  | Правила поведения на замерзших водоемах | | | | | | |
|  | Экстремальные ситуации в природной среде | | | | | | |
| **раздел программы легкая атлетика 8ч** | | | | | | | |
| 1 | Правила т/б.Общая физическая подготовка | 1 |  | Вводный | Техника бега на короткие дистанции. | спортплощадка | ТеТехника низкого старта |
| 2 | Бег на короткие дистанции. 30м (учет) | 1 |  | комплексный | Техника бега на короткие дистанции | спортплощадка | Навыки техники бега на короткие дистанции. |
| 3 | Бег на короткие дистанции. 100м (учет) | 1 |  | **Комплексный, учет** | Техника бега на короткие дистанции | спортплощадка | Навыки техники бега на короткие дистанции. |
| 4 | Прыжок в длину с места. (учет) | 1 |  | Комплексный,**учет** | Техника выполнения прыжка в длину с места | спортплощадка | Техника прыжка в длину с места. |
| 5 | Метание малого мяча в цель (учет) 18-20м (ю)12-14м (д) | 1 |  | Комплексный ,**учет** | Техника выполнения метания малого мяча | спортплощадка | Техника прыжка в длину с места.Прыжок в длину с места |
| 6 | Метание малого мяча на дальность (учет) | 1 |  | Комплексный**,учет** | Техника выполнения метания малого мяча | Спортплощадка, рулетка,линейка. | Техника метания малого мяча в цель. |
| 7 | ОФП. Челночный бег 3\*10 | 1 |  | Комплексный **учет** | СФУ на закрепление навыков техники бега. | Спортплощадка,малые мячи, кегли | ОФП |
| 8 | Эстафетный бег 4\*100м | 1 |  | комплексный | ОФП | Спортплощадка, | ОФП |
|  | **Раздел программы Спортивные игры 13ч + вариативная часть 6ч (баскетбол)** | | | | | | |
| 9 | Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. | 1 |  | комплексный | Перемещение в стойке игрока | Баскетбольные мячи,стойки | ОФП |
| 10 | . Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  | комплексный | повороты без мяча и с мячом | Баскетбольные мячи,стойки | Стойка игрока. |
| 11 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. | 1 |  | комплексный | остановка прыжком | Баскетбольные мячи,стойки | Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. |
| 12 | Вырывание и выбивание мяча. Игра. | 1 |  | комплексный | Техника бега , | Баскетбольные мячи | Правила т/б, стойка игрока |
| 13 | . Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  | комплексный | Комбинации из освоенных элементов: | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 14 | Броски одной рукой с места и в движении. | 1 |  | комплексный | . Остановка. Повороты. | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 15 | . Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты. | 1 |  | Комплексный,учет | стойка игрока | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 16 | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении | 1 |  | комплексный | Перемещение в стойке игрока | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 17 | . Тактика свободного нападения. | 1 |  | комплексный | Комбинация из освоенных элементов | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 18 | Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. | 1 |  | Комплексный, | Тактика свободного нападения. Игра. | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 19 | Взаимодействие двух игроков. | 1 |  | Комплексный,учет | повороты без мяча и с мячом | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 20 | Нападение быстрым прорывом |  |  | комплексный | остановка прыжком, | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 21 | . Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. | 1 |  | Комплексный,учет | остановка прыжком, | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 22 | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  | комплексный | ловля и передача мяча двумя руками от груди | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 23 | . Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка. | 1 |  | комплексный, учёт | Техника защиты | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 24 | Бег с ускорением, изменением направления с мячом | 1 |  | комплексный | ведение мяча на месте и в движении | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 25 | . Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. | 1 |  | комплексный | броски мяча с места, | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техник |
| 26 | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  | комплексный, учёт | Ловля и передача двумя руками от груди. | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |
| 27 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги. | 1 |  | учет | Совершение элементов баскетбола. | Баскетбольные мячи,стойки | Совершенствование техники |

**2 четверть 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **дата** | **Тип урока** | **повторение** | **Оборудование,**  **дополнительный материал** | **Домашнее**  **задание** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Основы безопасности жизни** | **2.Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (в процессе урока)** | | | | | |
|  | Наиболее безопасный маршрут в школу и домой | | | | | | |
|  | Средства оказания медицинской помощи. | | | | | | |
|  | **3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного происхождения. Защита населения от их последствий (в процессе урока)** | | | | | | |
|  | Действия по предупридительному сигналу «Внимание всем» | | | | | | |
| **раздел программы гимнастика 12 часов +2 часа вариативная часть** | | | | | | | |
| 28 | Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |  | комплексный | Теоретические сведения. | спортзал | Уметь выполнять строевые команды, |
| 29 | . 2 кувырка слитно. Лазанье по канату. Помощь и страховка. | 1 |  | комплексный | Строевые упражнения | **спортзал** | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 30 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |  | **учет** | перестроение | **Гим.маты** | 2 кувырка слитно. |
| 31 | Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч | 1 |  | **учет** | кувырки вперед и назад | Гим.маты | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.ОРУ |
| 32 | Акробатическое соединение из разученных элементов. | 1 |  | комплексный | , статические элементы | Разновысокие брусья,гим.маты | акробатические элементы |
| 33 | разновысокие брусья – нижняя жердь (девочки): Упражнения в висах и упорах.(М) |  |  | **учет** | Акробатические соединения | Гим.маты, канат | Прыжки на скакалке(д) Отжимания (М) |
| 34 | Упражнения на равновесие. | 1 |  | комплексный | разновысокие брусья – нижняя жердь (девочки): | Гим.бревно,гим.маты | ОРУ на гибкость |
| 35 | Составление простейших комбинаций. | 1 |  | комплексный | разновидности ходьбы на бревне | Гим.бревно,гим.маты | Поднимание туловища из положения лежа. |
| 36 | . Акробатические соединения (У) | 1 |  | комплексный | разновидности ходьбы на бревне | Гим.бревно,гим.маты | ОРУ на развитие равновесия |
| 37 | Прыжок ноги врозь (100-110 см). | 1 |  | **учет** | Упражнения на бревне | Гим.бревно,гим.маты | Упражнения на равновесие. |
| 38 | . Упражнения на бревне.. Висы и упоры. | 1 |  | комплексный | Прыжок ноги врозь (100-110 см). | Гим. козел. | Упражнения на равновесие. |
| 39 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  | **учет** | . Упражнения на бревне.. Висы и упоры. | Гим. козел | ОРУ на развитие гибкости |
| 40 | Комбинация на брусьях. Смешанные висы. | 1 |  | **учет** | Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне. | Скакалка, набивной мяч. | СУ на развитие силы |
| 41 | Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У).. Подъем переворотом в упор. | 1 |  | **Комплексный, учет** | Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. | Бревно, | Поднимание туловища |
|  | **спортивные игры (волейбол) 5ч+2 часа вариативная часть** | | | | | | |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |  | комплексный | Техника приема и передачи мяча | Мячи волейбольные | Совершенствование техники |
| 43 | Подача избранным способом | 1 |  | комплексный | Комбинации из освоенных элементов | Мячи волейбольные | Совершенствование техники |
| 44 | Индив., групп.,и командные действия | 1 |  | комплексный | Подача избранным способом | Мячи волейбольные | Совершенствование техники |
|  | | | | | | | |
| 45 | Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. | 1 |  | комплексный | Стойка игрока. шагами | Мячи волейбольные | Стойка игрока  Правила игры. |
| 46 | Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением.. | 1 |  | комплексный | Передача мяча над собой. Жонглирование. | Мячи волейбольные | Техника перемещения по площадке |
| 47 | Груповые и командные действия | 1 |  | комплексный | ОФП | Мячи волейбольные | Элементы тактики игры |
| 48 | . Верхняя передача в паре **(У).** Нижняя подача. Игра в волейбол. | 1 |  | комплексный | Передача верхняя, стоя спиной к партнеру, нижняя передача | Мячи волейбольные | Стойка игрока |

**11 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **дата** | **Тип урока** | **повторение** | **Оборудование,**  **дополнительный материал** | **Домашнее**  **задание** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Основы безопасности жизни** | **3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного происхождения. Защита населения от их последствий**  **(в процессе урока)** | | | | | |
|  | Правила поведения учащихся во время пожара в школе. | | | | | | |
|  | Лесные и степные пожары | | | | | | |
|  | **4. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (в процессе урока)** | | | | | | |
|  | Основы здорового образа жизни | | | | | | |
|  | Основные виды травм у детей школьного возраста | | | | | | |
|  | Тепловой и солнечные удары | | | | | | |
| **Раздел программы Спортивные игры 12 часов (волейбол) + 2 часа (вариативная)** | | | | | | | |
| 49 | Приемы снизу в паре (У). | 1 |  |  | Повторение ранее изученных элементов |  | Приемы снизу в паре |
| 50 | Верхняя подача мяча (работа у стенки), | 1 |  | комплексный | Приемы снизу в паре | Волейбольные мячи | Жонглирование. |
| 51 | Отбивание мяча кулаком, через сетку. | 1 |  | **учет** | Верхняя подача мяча | Волейбольные мячи | Перемещение в стойке |
| 52 | Верхняя подача через сетку | 1 |  | комплексный | передача мяча двумя руками сверху на месте | Волейбольные мячи | Передача мяча над собой |
| 53 | Нижняя подача (У), | 1 |  | **учет** | работа в паре, тройках. | Волейбольные мячи | передача мяча двумя руками сверху |
| 54 | Прием отскоком от сетки. Игра | 1 |  | комплексный | Нижняя подача | Волейбольные мячи | передача мяча двумя руками сверху |
| 55 | Совершенствование технике перемещений и владения мячом | 1 |  | комплексный | Прием отскоком от сетки. | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
| 56 | Подача любым способом в заданные точки, прием подач, передачавзону3-4,3-2. | 1 |  | **учет** | Совершенствование технике перемещений | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
| 57 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | комплексный | нижняя прямая подача | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
| 58 | Индивидуальные тактические действия | 1 |  | **учет** | Подача любым способом | Волейбольные мячи | совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). |
| 59 | Взаимодействия игроков | 1 |  | комплексный | Подача любым способом | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
| 60 | Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. | 1 |  | комплексный | Подача любым способом | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
| 61 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | комплексный | Прием мяча | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
| 62 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | комплексный | Подача мяча | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
|  | **(лыжная подготовка)\_спортивные игры 10ч + вариативная часть 6ч (баскетбол)** | | | | | | |
| 63 | Передача мяча от груди, от плеча | 1 |  | комплексный | Стойка игрока, перемещение в стойке, | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 64 | . Броски с места в движении из различных точек. | 1 |  | **Комплексный**  **учет** | повороты без мяча и с мячом | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 65 | Техника ведения мяча в разных | 1 |  | комплексный | остановка прыжком, | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 66 | Жонглирование мячом, Штрафные броски. | 1 |  | Комплексный  **учет** | остановка прыжком, | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 67 | Взаимодействие двух игроков в защите и  нападении | 1 |  | Комплексный | , Штрафные броски | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 68 | Прорыв к щиту после выполнения двух шагов, броски в корзину | 1 |  | Комплексный | ведение мяча | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 69 | , передачи, броски с различных точек. Мини- баскетбол. | 1 |  | **Комплексный**  **учет** | Ведение без сопротивления | Мячи баскетбольные,стойки. | Совершенствование техники |
| 70 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |  | **учет** | броски мяча с места, | Мячи баскетбольные | Совершенствование техники |
| 71 | Индивидуальная защита. Игра в нападении | 1 |  | Комплексный | Повороты с мячом, | Мячи баскетбольные | Совершенствование техники |
| 72 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. |  |  | Комплексный | Нападение быстрым прорывом. Игра  в баскетбол. | Мячи баскетбольные,стойки. | Совершенствование техники |
| 73 | Жонглирование мячом. Стритбол. | 1 |  | Комплексный, | Комбинации и освоенных элементов | Мячи баскетбольные, | Жонглирование. |
| 74 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  | закрепление | Броски мяча в корзину с места | Мячи баскетбольные | . Спецупражнения с мячом. |
| 75 | Штрафной бросок  (У). Игра в стритбол. | 1 |  | **учет** | Броски мяча в корзину с места | Мячи баскетбольные | Совершенствование техники |
| 76 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |  | Комплексный, | Комбинации и освоенных элементов | Мячи баскетбольные, | Жонглирование. |
| 77 | Варианты ловли и передачи мяча | 1 |  | закрепление | Броски мяча в корзину с места | Мячи баскетбольные | . Спецупражнения с мячом. |
| 78 | Индивидуальные и групповые действия | 1 |  | **учет** | Броски мяча в корзину с места | Мячи баскетбольные | Совершенствование техники |

**11 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **дата** | **Тип урока** | **повторение** | **Оборудование,**  **дополнительный материал** | **Домашнее**  **задание** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Основы безопасности жизни** | **4. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (в процессе урока)** | | | | | |
|  | Укусы животных и насекомых, первая медицинская помощь. | | | | | | |
|  | **5. Первая помощь при отравлениях** | | | | | | |
|  | Первая помощь при отравлениях | | | | | | |
|  | Отравление лекарственными препаратами | | | | | | |
| **Раздел программы**  **Спортивные игры 8 часов (баскетбол)** | | | | | | | |
| 79 | Броски с места в движении из различных точек. | 1 |  | комплексный | Передачи мяча различными способами | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 80 | Техника ведения мяча | 1 |  | **учет** | Броски с места | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 81 | Жонглирование мячом, Штрафные броски. | 1 |  | комплексный | остановка прыжком, | Мячи баскетбольные | Совершенствование техники |
| 82 | Взаимодействие двух игроков | 1 |  | **учет** | , Штрафные броски. | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 83 | Прорыв к щиту после выполнения двух шагов, | 1 |  | комплексный | передачи на месте, в движении, | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
| 84 | обманные движения, передачи, броски с различных точек. Мини- баскетбол. | 1 |  | комплексный | Взаимодействие двух игроков | Мячи баскетбольные, стойки. | Совершенствование техники |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |  | **учет** | передачи, броски с различных точек. | Мячи баскетбольные, . | Совершенствование техники |
| 86 | . Игра в нападении на одну корзину 4\*4. 5\*5, Штрафные броски. | 1 |  | комплексный | Комбинации из освоенных элементов | Мячи баскетбольные, | Совершенствование техники |
|  | (**плавание) спортивные игры (волейбол) 8 часов** | | | | | | |
| 87 | Приемы снизу в паре (У). | 1 |  | **комплексный** | перемещение в стойке: | Волейбольные мячи | . Передача мяча сверху двумя руками |
| 88 | Верхняя подача мяча ,прием | 1 |  | **Комплексный,учет** | Приемы снизу в паре | Волейбольные мячи | Перемещение в стойке |
| 89 | Отбивание мяча кулаком, через сетку. | 1 |  | **комплексный** | передача мяча | Волейбольные мячи | Передача мяча над собой |
| 90 | Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4.Игра. | 1 |  | **Комплексный,учет** | Отбивание мяча кулаком, через сетку. | Волейбольные мячи | передача мяча двумя руками |
| 91 | Нижняя подача **(У),** | 1 |  | Комплексный | Верхняя подача | Волейбольные мячи | передача мяча |
| 92 | Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол. | 1 |  | Комплексный | Нижняя подача | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
| 93 | Совершенствование технике перемещений и владения мячом | 1 |  | **Комплексный**  **учет** | Прием- передача мяча на месте | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
| 94 | Подача любым способом в заданные точки, прием подач,. | 1 |  | **учет** | перемещение и владение мячом | Волейбольные мячи | Совершенствование техники |
| **Раздел программы Легкая атлетика 8 часов** | | | | | | | |
| 96 | стартовый разгон, бег 30м. Прыжки с места.(**У)** | 1 |  | комплексный | Техника бега на короткие дистанции. | Спортплощадка, свисток, секундомер | высокий и низкий старт, |
| 97 | Спринтерский бег 30,60 м. |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Низкий старт. Бег 60. Прыжки с места **(У).** | 1 |  | Комплексный  учет | высокий и низкий старт, | свисток, секундомер | бег на 30, 60 м |
| 99 | Метание малого мяча. Кросс 400 м (д), 800 м (м). | 1 |  | комплексный | Техника бега на короткие дистанции | , свисток, секундомер | бег в равномерном темпе 10-12 мин |
| **100** | Челночный бег 3\*10 м **(У).** | 1 |  | Комплексный,учет | бег в равномерном темпе 10-12 мин | Спортплощадка, секундомер | бег на дистанцию 1500м с учетом времени |
| **101** | Метание малого мяча **(У**). Кросс 1000м (д), 1500м (м). | 1 |  | Комплексный | Техника прыжка в длину с места. | свисток, секундомер | Прыжок в длину с места |
| **102** | Эстафетный бег | 1 |  | Комплексный | Техника бега на длинные дистанции. | свисток, секундомер | Бег на дистанцию 2000 м  без учета времени. |
|  | **Основы знаний (в процессе урока)** | | | | | | |
| Влияние занятий физ. упр. на динамику работоспособности | | | | | | | |
| Оздоровительные системы физической культуры. Их формы, виды содержания | | | | | | | |

Утверждено на заседании научно-методического совета

**Субханкулова Светлана Петровна**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учитель физической культуры**

от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года 1 категория

**Календарно-тематическое планирование программного материала**

**в 11 классе по физической культуре**

Всего часов в год 102 (в неделю 3 часов)

Зачетов \_\_\_\_\_\_\_\_ в год

Тестовый контроль \_\_\_\_\_\_\_\_ в год