

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА

на заседании МО учителей физической культуры и
ОБЖ от « 19 » августа 2019 г. № 1
Руководитель: Р.М.Бикулов

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР: Н.В.Козлова
« 19 » августа 2019 г.

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета, протокол
от « 22 » августа 2019 года № 2

УТВЕРЖДЕНА и ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ,

приказ от « 22 » августа 2019 г. № 61
Директор МБОУ «Старомокшинская СОШ имени
В.Ф.Тарасова» Р.Г.Шарафутдинов.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
на уровне среднего общего образования
МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аккубаевского муниципального района РТ

Срок реализации программы: 2 года

Тематическое планирование. 11 класс. (102ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	виды деятельности	Дата проведения	
				план	Фак
1	2	3	4	5	6
	Спринтерский бег		Легкая атлетика 14 часов Инструктаж ТБ по л/а. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 30.м. СБУ. Эстафетный бег Развитие скоростных качеств.		
2	Финиш бега		Обучение финиша бега на различные дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 100 м. Бег 5 м. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.		
3	Спринтерский бег		Закрепление финиша бега на различные дистанции. Бег по дистанции 30м,100м. Бег 6 м. Развитие скоростных качеств.		
4	Финиш бега		Совершенствование финиша бега на различные дистанции. Бег 30м на результат. Бег 7 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
5	Финиш бега		Техника финиша на различные дистанции . Бег по дистанции. 30м,100м. Бег 8м. Развитие скоростно-силовых качеств. Утомление во время физической, умственной работы..		
6	Метание гранаты		Обучение метание гранаты на дальность с разбега. Бег 100м. на результат. СБУ. Бег 9 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7	Метание гранаты		Закрепление метание гранаты на дальность с разбега. СБУ. Бег по дистанции финиширование. Бег 10м. Развитие выносливости Физическая культура в семье.		

8	Преодоление препятствий.		Совершенствование метание гранаты на дальность с разбега. Бег 11 м. Совершенствование преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости.		
9	Преодоление препятствий.		Техника метания гранаты на дальность с разбега. Совершенствование преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 12 м. Развитие выносливости.		
10	Тестирование		Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности.		
11	Преодоление препятствий.		Совершенствование преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Обучение прыжка в высоту. Бег 12 м. Развитие выносливости.		
12	Прыжок в высоту		Бег 1000 м на результат. Закрепление прыжка в высоту. Бег 13 м. Развитие выносливости. Переутомление, его признаки меры предупреждения.		
13	Прыжок в высоту		Бег до 3000 м (ю) 2000 м (д) на результат. Совершенствование прыжка в высоту. Развитие выносливости.		
14	Прыжок в высоту		Техника прыжка в высоту. Эстафетный бег Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 15м.		
15	Баскетбол Ловля мяча после отскока		Инструктаж ТБ по с/ играм. Обучение ловля мяча после отскока. Совершенствование ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.		
16	Ловля мяча после отскока		Закрепление ловля мяча после отскока. Совершенствование броска мяча после ведения. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
17	Ловля мяча после отскока		Совершенствование ловля мяча после отскока. Совершенствование ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Учебно-тренировочная игра.		

18	Передача от плеча в движений		Обучение передача одной рукой от плеча в движений. Техника ловля мяча после отскока. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра. Терминология баскет.		
19	Передача от плеча в движений		Закрепление передача одной рукой от плеча в движений. Совершенствование штрафного броска. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игр.		
20	Передача от плеча в движений		Совершенствование передача одной рукой от плеча в движений. Совершенствование бросок мяча после ведения. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
21	Учебно-тренировочная игра		Совершенствование передача одной рукой от плеча в движений. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра .Тренировочные нагрузки и контроль за ними. по чистоте пульса.		
22	Учебно-тренировочная игра		Техника передача одной рукой от плеча в движений. Совершенствование вырывание и выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра.		
23	Взаимодействия игроков		Обучение взаимодействия игроков в нападении и защите. Совершенствование передача одной рукой от плеча в движений. Учебно-тренировочная игра.		
24	Взаимодействия		Закрепление взаимодействия игроков в нападении и защите. Совершенствование передача одной рукой от плеча в движений. Учебно-тренировочная игра.		
25	Взаимодействия игроков в нападении и защите		Совершенствование взаимодействия игроков в нападении и защите. Совершенствование вырывание и выбивание мяча. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
26	Взаимодействия игроков в нападении и		Совершенствование взаимодействия игроков в нападении и защите. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		

	защите				
27	Соревнование		Тактика взаимодействия игроков в нападении и защите. Развитие скоростных способностей. Учебно-тренировочная игра. в виде соревнования.		
			2 четверть		
28	Соревнование		Тактическое взаимодействия игроков в нападении и в защите. Развитие скоростных способностей. Соревновательная игра.		
29	Акробатичкие упражнения		Инструктаж ТБ по гимнастики. Ю. Обучение стойка на голове и руках. Д. Обучение мост и поворот в упор, Ритмическая гимнастика. Подтягивание в висе. Развитие силовых способности.		
30	Акробатические упражнения		Ю. Закреплениестойка на голове и руках. Обучение переворот боком Д. Закреплениемост и поворот в упор. Ю.Д. Обучение переворот боком. .Подтягивание в висе. Лазанье по канату. Утомление и переутомление и меры предупреждения.		
31	Акробатические упражнения		Ю. Совершенствование стойка на голове и руках. Д. Совершенствование мост и поворот в упор, стоя на одном колене Ю.Д. Закрепление переворот боком, Подтягивание в висе. Лазанье по канату Развитие гибкости. Правила страховки во время выполнения упр..		
32	Акробатические упражнения		Ю. Техника выполнения стойка на голове и руках. Д. Техника выполнения мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Ю. Д. Совершенствование переворот боком. Лазанье по канату на скорость. Подтягивание в висе. Развитие силы.		
33	Соединение элементов.		Ю.Д. Техника выполнения переворот боком. Обучение соединение 3-4 акробатических элементов. Подтягивание в висе. Лазанье по канату. Развитие силы.		
34	Соединение элементов		Ю.Д. Закрепление соединение 3-4 акробатических элементов. Подтягивание в висе. Лазанье по канату. Развитие гибкости.		

35	Соединение элементов		Ю Упражнения с гирями, со штангой .Д. Упражнение на бревне из ранее изученных элементов. Ю.Д. Совершенствование соединение 3-4 акробатических элементов. Лазанье по канату на скорость.		
36	Соединение элементов		Ю Упражнение с гирями, со штангой. Д. Упражнение.на бревне из ранее изученных элементов. Ю.Д. Техника соединение 3-4 акробатических элементов. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости.		
37	Упражнение на бревне		Ю Упражнения с гирями, со штангой. Д. Упражнение на бревне из ранее изученных элементов. Ю.Д. . Подтягивание в висячем положении на результат. Лазанье по канату на скорость. Развитие силы.		
38	Упражнение на бревне		Ю Упражнения с гирями, со штангой .Д. Упражнение на бревне из ранее изученных элементов. Ю.Д. Ритмическая гимнастика. Развитие силы.		
39	Волейбол Прем, подачи		Обучение прием подачи. Совершенствование верхней прямой подачи, Развитие скоростных качеств. Учебно-тренировочная игра.		
40	Прем подачи		Закрепление приема подачи. Совершенствование верхней прямой подачи, прием и передачи. Учебно-тренировочная игра.		
41	Прем подачи		Совершенствование приема подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
42	Прем подачи		Техника приема подачи. Совершенствование верхней прямой подачи, Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
43	Нападающий удар из зон		Обучение нападающего удара из зон 4,2 и 3. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
44	Нападающий удар из зон		Закрепление нападающего удара из зон 4, 2 и 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра.		

45	Нападающий удар из зон		Совершенствование нападающего удара из зон 4, 2 и 3. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
46	Приём мяча с нападающего удара		Обучение приём мяча с нападающего удара. Техника нападающий удара из зон 4, 2 и 3. . Учебно-тренировочная игра.		
47	Приём мяча с напад. удара		Закрепление приёма мяча с нападающего удара.из зон 4, 2 и 3. Обучение страховке. Учебно-тренировочная игра.		
48	Страховка		Закрепление страховке. Совершенствование приёма мяча с нападающего удара.зон 4,2 и 3. Развитие скоростных качеств. Учебно-тренировочная игра.		
			3 четверть		
49	Попеременно-двухшажный ход		Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовки. Самоконтроль. Совершенствование попеременно двухшажного хода. .Прохождение дистанции 2 км.		
50	Попеременно-двухшажный ход		Совершенствование попеременно двухшажного хода . Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Прохождение дистанции 3км		
51	Попеременно-двухшажный ход		Совершенствование попеременно двухшажного хода. Игры на пыжах. Прохождение дистанции до 4 км. Самоконтроль.		
52	Попеременно-двухшажный ход		Техника попеременно двухшажного хода. Повторное прохождение отрезков. Прохождение дистанции 4 км.		
53	Одновременно бесшажный ход		Совершенствование одновременно бесшажного хода. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Прохождение отрезка1 км развитие специальной выносливости.		

54	Одновременно бесшажный ход		Совершенствование одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие специальной выносливости.		
55	Одновременно бесшажный ход		Техника одновременно бесшажного хода. Эстафеты в отрезках. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции до 4 км.		
56	Переход хода от состояния лыжни		Одновременный ход на разной скорости передвижения..Обучение переход с хода на ход отусловии дистанции и состояния лыжни. Командная эстафета.		
57	Переход хода от состояния лыжни		Закрепление переход с хода на ход от условия дистанции и состояния лыжни. Совершенствование.одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км.		
58	Лыжные гонки		Совершенствование. переход с хода на ход от условия дистанции и состояния лыжни.. Лыжные гонки 3 км юноши, 2 км девушки классический ход		
59	Переход хода от условия состояния лыжни		Совершенствование.одновременно одношажного хода. Техника .переход с хода на ход от условия дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 5 км.		
60	Тактика лыжных гонок		Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Техника одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км.		
61	Одновременно двухшаж-ный ход		Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование одновременно двухшажного хода. Гонка с выбыванием.		
62	Одновременно двухшажный ход		Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 5 км.		
63	Двухшаж-ный коньковый ход		Техника одновременно двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 4 км.		

64	Двухшаж-ный коньковый ход		Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Эстафеты на лыжах, отрезках 1 км с развитие силовой выносливости.		
65	Одновременно двух-ый коньковый ход		Элементы тактики лыжных гонок. Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 5 км.		
66	Прохождение дистанции		Техника одновременно двухшажного конькового хода. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции. 6 км.		
67	Прохождение дистанции		Прохождение дистанции распределением сил, 5 км.с развитие общей выносливости. Спуск восновной и низкой стойках на склонах разной крутизны.		
68	Лыжные гонк		Лыжные гонки на дистанцию юноши 5 км, девушки 3 км коньковый ход.		
69	Соревнование		Соревнование на лыжах.5 км совершенствуя изученные ходы.		
70	Двухшаж-ный коньковый ход		Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Эстафеты на лыжах, отрезках 1 км с развитие силовой выносливости.		
71	Остановка мяча грудью		Обучение остановка мяча грудью. Совершенствование обманные движения. Двухсторонняя игра.		
72	Остановка мяча грудью		Закрепление остановка мяча грудью. Совершенствование обманные движения. Двухсторонняя игра.		
73	Остановка мяча грудью		Совершенствование остановка мяча грудью. Совершенствование остановка мяча с внутренней частью стопы. Двухсторонняя игра.		
74	Отбор мяча		Техника остановка мяча грудью. Обучение отбор мяча.подкатом. Двухсторонняя игра.		

75	Отбор мяча		Закрепление отбор мяча.подкатом. Совершенствование остановка мяча грудью. Двухсторонняя игра		
76	Отбор мяча		Совершенствование отбор мяча . подкатом. Обучение обводка соперника. Двухсторонняя учебная игра.		
77	Обводка соперника		Техника отбор мяча.подкатом. Закрепление обводка соперника. Двухсторонняя учебная игра.		
78	Обводка соперника		Совершенствование обводка соперника. Зонная, персональная защита. Двухсторонняя учебная игра.		
			4 четверть		
79	Страховка		Техника приёма мяча с нападающего удара. Совершенствование страховке блокирование. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
80	Распасовка из зон		Обучение распасовке из зон 3 и 2 в зону 4 и 2 лицом и спиной к цели. Совершенствование верхней прямой подачи. Страховка, блокирование во время учебно-тренировочной игры. Развитие прыгучести.		
81	Распасовка из зон		Закрепление распасовке из зон 3 и 2 в зону 4 и 2 лицом и спиной к цели. Техника верхней прямой подачи. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
82	Распасовка из зон		Совершенствование распасовка из зон 3 и 2 в зону 4 и 2 лицом и спиной к цели. Развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.		
83	Учебно- тренировочная игра		Техника распасовке из зон 3 и 2 в зону 4 и 2 лицом и спиной к цели. Учебно- тренировочная игра в форме соревнования.		
84	Соревнование		Совершенствование нападающего удара ,распасовке, страховке. Соревновательная игра в волейбол.		
85	Освоение техники плавания: плавание на боку		Инструктаж по технике безопасности : перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Парные упражнения.		
86	Освоение техники		Специальные подводящие упражнения на суше. Выполнение обязанности судей.		

	плавания: брасс		Элементы водного поло.		
87	Освоение техники плавания: кроль на спине		Специальные подводные упражнения на суше. Старты и повороты. . Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.		
88	Обводка соперника		Техника обводка соперник. Зонная, персональная защита. Двухсторонняя учебная игра.		
89	Учебная игра		Зонная, персональная защита. Двухсторонняя учебная игра Физическая культура в семье.		
90	Соревновательная игра		Соревновательная игра. Зонная, персональная защита.		
91	Спринтерский бег		Инструктаж ТБ по л/атлетике. Низкий старт, бег по дистанции финиширование 30м. Бег до 5 м. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
92	Спринтерский бег		Низкий старт, бег по дистанции финиширование 30м. Бег 6 м.. Правила соревнований по бегу		
93	Прыжок в высоту		Бег с низкого старта 30 м на результат. Бег по дистанции, финиширование 100м. Бег 8 м. Совершенствование прыжок в высоту способом перекатом.		
94	Прыжок в высоту		Бег по дистанции, финиширование 100м Бег 9 м. Совершенствование прыжок в высоту способом перекатом.		
95	Прыжок в высоту		Бег с низкого старта 100 м на результат. Бег 10 м. Совершенствование прыжок в высоту способом перекатом.		
96	Тестирование		Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности.		
97	Прыжок в высоту		Прыжок в высоту способом перекатом. Совершенствование метание гранаты на дальность 700 ю 500 д с разбега. Бег 11м.		

98	Метание гранаты		Совершенствование метание гранаты на дальность 700 ю 500 д с разбега. Бег 12м. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие выносливости.		
99	Метание гранаты		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование метание гранаты на дальность. 700 ю 500 д с разбега. Бег 13м. Развитие выносливости.		
100	Прыжок в длину		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Техника метание гранаты на дальность 700 ю 500 д с разбега. Бег 14 мин.		
101	Прыжок в длину		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 15 м. Развитие выносливости.		
102	Прыжок в длину		Техника прыжка в длину с разбега. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 15 м. Развитие выносливости.		