

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа
с. Красное Знамя Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 П.Н.Кострюков

Протокол № 1

« » августа 2017г

«Согласовано»

Зам директора по УВР

_____ О.Н.Кочанова

« » августа 2017г

«Утверждаю»

Директор МБОУ – СОШ с.Кр.Знамя

 Н.Н.Екатериноушкина

« » августа 2017 г

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 3 августа 2017г

Рабочая программа

педагога

Профатиловой Марины Геннадьевны

по физической культуре

2017 – 2018 учгод.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (105 ч.)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	26	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Стартовый разгон. Финиш. низкий старт, до 70м. Развитие скоростных качеств.	знать инструктаж т.б.		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 50 м. Бег с ускорением, изменением направления, частоты. ОРУ на развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	Уметь пробежать 30 м .		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать заданную дистанцию		Ком-плекс 1		
				Учетный	Низкий старт, эстафеты. Бег на заданную дистанцию, с изменением частоты, эстафеты. Финиш. ОРУ на развитие общей выносливости. Пульс 30сек	Уметь финишировать		Ком-плекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину; метание малого мяча		Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции		Комплексный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление		Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		

		препятствий			Развитие выносливости. История отечественного спорта					
--	--	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00–17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	21	совершенствование ЗУН	Инструктаж, перестроения в движении, перестроения, сед углом, кувырки в группировке, комбинации разученных элементов.	Уметь выполнять упр		Комплекс 2		
				Комплексный	Перестроения в движении, опорный прыжок, сед углом, гимнастические упражнения, стойки, мост из положения стоя с помощью.ОРУ.5	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися		Комплекс 2		
				Комплексный	перестроения в движении, опорный прыжок, сед углом, гимнастические упражнения, стойки, мост, основы знаний. развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8	Комплекс 2		
		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2		
			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской пар-тнера вдвоем на руках		Комплекс 2			
			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре		Комплекс 2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием	Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с (мальчики)	Комплекс 2		
		Акробатика		Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 2		
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс 2		
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					(девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов				
				Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		
4	Спортивные игры 29 ч.	Волейбол	20	совершенствование ЗУН.	Инструктаж, стойка игрока, передвижение. Передача мяча двумя руками в тройках, правила игры в волейбол. Развитие ловкости рук, координационных способностей. двусторонняя игра 3 партии.	знать технику выполнения		Комплекс 3		
			2	комбинированный	стойка игрока, перемещения на площадке, передачи мяча двумя руками сверху. Нападающий удар. Нижняя подача, позиционное нападение.	знать правила игры		Комплекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			2	Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			2	Комбинированный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
		Баскетбол	9	Изучение нового материала	Стойки игрока, ведение мяча, свободные броски по кольцу. передача на месте. Повороты без мяча, остановка прыжком.	Уметь подавать мяч		Комплекс 3		
				Комплексный	техника перемещения игрока, ведение. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	знать технику выполнения		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	учебная игра в баскетбол по правилам, броски двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь выполнять броски.		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь выполнять броски.	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Учебная игра. Правила баскетбола					
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	лыжная подготовка - 12 ч лыжные гонки.			изучение нового материала	инструктаж, вкатывание, ходьба полным ходом с движением рук. 3км.	Уметь передвигаться на лыжах.	1	Ком-плекс 3		
				Комбинированный	техника ранее изученных ходов, ОФП бесшажный ход, спуски с пологих склонов	Уметь кататься на лыжах	2	Ком-плекс 3		
				учетный	техника ранее освоенных способов передвижения на лыжах, спуски, бесшажный ход.	Уметь кататься на лыжах	1	Ком-плекс 3		
				Учетный	Техника бесшажного хода, спуски и поъемы, вкатывание 2 км с учетом времени.	знать технику выполнения	1	Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				совершенствование ЗУН	поворот переступанием, ходьба полным ходом, дистанция 3 км. Подъем елочкой.	знать технику подъема	2	Ком-плекс 3		
				учетный урок	совершенствование техники ходов, подъем елочкой, лесенкой, вкатывание.	Уметь кататься на лыжах	1	Ком-плекс 3		
				учетный урок	торможение плугом, преодоление дистанции 3 км с учетом времени, одновременный двушажный ход. совершенствование техники передвижения, подьемы их техника.одновременный ход.торможение.	Уметь проходить дистанцию	2 1	Ком-плекс 3		
5	легкая атлетика - 17 ч.	Бег по пересеченной местности.		изучение нового материала	Инструктаж, кросс 1000м, преодоление препятствий, развитие скоростно-силовых качеств. Основы знаний.	Уметь пробегать дистанцию.		Ком-плекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				комбинированный	техника медленного бега, О.Р.У. до 20 мин.специальные упражнения при беге.	Уметь пробегать 20мин.		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег с учетом времени 15 мин.преодоление препятствий, стартовый разгон,ОРУ -4, повторение финиша.разгон	Уметь бежать в равномерном темпе.		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1		

				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 16,00–17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30	Ком-плекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6		Спринтерский бег, эстафетный бег	6	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Ком-плекс 1		
				Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		повороты с мячом		
				Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		пресс		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с	на оценку	Ком-плекс 1		

					Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Комбинированный	медленный бег на заданную дистанцию, ходьба по кругу, специальные беговые упражнения, прыжки с разбега. Бег по корридору. развитие скоростных качеств.	знать технику выполнения		прыжки с места		
				Комплексный	техника бега до 20 мин. Ходьба в ускоренном темпе, специальные беговые упражнения, стартовый разгон(средний темп).ОРУ - 7.	Уметь пробегать дистанцию.		бег 900м		