

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/266 от 27.08.2020 г

Директор школы:

А.Л.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

11 класс

По предмету _Физическая культура_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

11 КЛАСС

1	Вводный урок, ТБ, День знаний
2	Лёгкая атлетика, спринтерский бег с изменением темпа. ускорения и челночный бег. Комбинированный бег 30, 60, 100., развитие силы рук.
3	Спринтерский бег, совершенствование знаний, умений и навыков, бег 30 метров. развитие быстроты. Теория. Организация досуга средством физической культуры.
4	Спринтерский бег, челночный бег. 4 по 9 метров, бег 60 метров. Развитие выносливости теория: организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
5	Спринтерский бег, бег 100 метров Теория: совершенствование передачи эстафеты, в коридоре 20 метров. Совершенствование бега с раздельного старта.
6	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты развитие координации Теория: адаптивная физическая культура. Метание набивного мяча на дальность и на заданное расстояние.
7	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета. Совершенствование барьерного бега.
8	Бег по пересеченной местности. Развитие силы. Теория: правила безопасности и гигиенические требования. Подъем переворот, подтягивание различными хватами.
9	Бег 2 км и 3 км. развитие скоростно-силовой выносливости. Теория: восстановительный массаж.
10	Баскетбол. Скакалка 2 минута.
11	Баскетбол, челночный бег 3 по 10 метров. Теория история баскетбола, основные правила игры в баскетбол. Перемещение игроков, персональная опека.
12	Баскетбол, челночный бег 5 по 10 метров, совершенствование техники броска. Комбинации из освоенных элементов техники. Длинный бросок, перехват.
13	Совершенствование техники защитных действий, броски, передачи. Остановка в 2 шага. Заслон, бросок в прыжке.
14	Комбинации из основных элементов, тактические и технические действия. Ведения с изменением скорости, ведение без сопротивления, атака через центр.
15	Штрафной бросок. броски со средней дистанции, из под кольца, с забиванием после отскока от щита.
16	Передачи мяча в Зах, в движении, в противоходе. Быстрый прорыв. Заслоны, тактика свободного нападения.
17	Штрафной бросок, закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.
18	Совершенствование техники защитных действий. Учёт бросков с разного расстояния.
19	Правила ТБ при проведении гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, страховка.
20	Совершенствование акробатических элементов и использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности. Изучение переворота боком. Юноши- длинный кувырок.
21	Совершенствование акробатических элементов, стойка на голове, кувырок назад в полу-шпагат, «ласточка», темповой кувырок. Теория:

	история гимнастики и знание выдающихся отечественных спортсменов.
22	Совершенствование акробатических элементов: кувырок через плечо, развитие координации, базовые упражнения на гимнастическом бревне.
23	Строевые комбинации, упражнения с джимфлексторами и юноши-упражнения с гирями и штангой.
24	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. Упражнение на верхний и нижний пресс.
25	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату в 2 приёма. Элементы танцевальных упражнений. Перекладина, подъем-переворот – юноши, махом одной, толчком другой, подъем переворот в упор – девушки.
26	Переворот в упор, обще-развивающие упражнения с предметами, Брусья, перекладина.
27	Совершенствование опорного прыжка, упражнения на перекладине, брусья. Лазание по шесту.
28	Прыжки в длину через планку высотой 120 см.
29	Прыжки через козла, ноги врось. Страховка, самостраховка.
30	Опорный прыжок, брусья (техника выполнения) способы регулирования физической нагрузки. Упражнение с фит-болами.
31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Прохождение дистанции.
32	Совершенствование попеременно двушажного хода. Отработка ранее изученных шагов. Основные правила соревнований, одежда, обувь и лыжный инвентарь.
33	Торможение и повороты упором, совершенствование попеременных ходов. Закрепление одновременно бесшажного хода, переход с хода на ход. Эстафета, гонка с выбыванием.
34	Прохождение дистанции 4-5 км. оказание первой медицинской помощи при травмах. Совершенствование конькового хода. Подъемы коньковым ходом.
35	Слалом, преодоление впадин, бугров. Совершенствование торможения плугом и полу-плугом, повороты на параллельных лыжах.
36	Перемещение двушажным и четырех шажным ходом. Развитие выносливости.
37	Прохождение по пересеченной местности. Дистанция 5-7 км.
38	Переход с хода на ход. Спуски и подъемы. Эстафеты.
39	Прохождение дистанция 5-8 км со сменой темпа.
40	Спуски с горы, торможение на параллельных лыжах.
41	Повороты перемещением, переступанием, торможение полу-плугом.
42	Совершенствование торможение на параллельных лыжах, преодоление бугров и впадин на спуске.
43	Упражнения на выносливость, ходьба, бег 6-20 минут.
44	Кросс с элементами ориентирования.
45	Совершенствование Т.Б. и элементов волейбола, прямая верхняя подача, скидки, передачи.
46	Теория правила соревнований. Терминология. Основные этапы развития ф.к. в России. Основы соревновательной деятельности в силовых видах спорта. Учебная игра. Взаимодействие в тройках, работа со связующим.
47	Боковое падение, дозировка нагрузки. Бег, перемещение и тактика в игровых моментах. Элементы гандбола. Правила игры. Ередвижения и

	остановки.
48	Учебная игра по упрощенным правилам, отработка техники. Теория: элементы мини-футбола: передачи мяча в парах.
49	Передача мяча за спину, пас на заднюю линию, учебная игра.
51	Действие защитников, нападающих, подача по зонам. Знакомство с комбинациями «крест» и «обратный крест»
52	Совершенствования прыжков в высоту, подводящие упражнения к прыжку, способом перешагивания, прыжок спиной. Совершенствования лазания каната в два приёма. Юноши- лазание на одних руках.
53	Бег 100 метров с совершенствованиями. Закрепление метания гранаты.
54	Совершенствования бега 2 и 3 км. метание гранаты на дальность.
55	Метание гранаты – учет. кроссовая подготовка. Совершенствования бега с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.
56	Бег 2км и 3 км – учёт.
57	Полоса препятствий, Теория: изучение техники плавания разными стилями.
58	Круговая эстафета, ОФП. Спортивные игры.
59	Прыжка в высоту различными способами. Спец упражнения в парах, прыжки в высоту с разбега, теоретические сведения.
60	Спец упражнения в парах, прыжки в высоту с разбега, теоретические сведения.
61	Прыжки в длину с места, спец упражнения, круговая тренировка, теория.
62	Совершенствование метания гранаты, мяча, челночный бег, ОФП
63	Прыжки в длину, метание гранаты (совершенствование), кроссовая подготовка.
64	Основы туризма, ориентирование на местности, установка палатки, вязка узлов.
65	Народные игры, элементы лапты: нижний, верхний, боковой удар, совершенствование подброса мяча.
66	Закрепление элементов лапты: бросков, ловля свечек, техника перебежек.