ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАШКИРСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ГИМНАЗИЯ-ИНТЕРНАТ №1
ИМЕНИ РАМИ ГАРИПОВА

Рассмотрено на заседании МО учителей физкультуры, ОБЖ, технологии и музыки ГБОУ БРГИ №1 им. Р. Гарипова	**«Согласовано»** Заместитель директора по УВР ГБОУ БРГИ №1 им. Р. Гарипова	**«Утверждаю»** Директор ГБОУ БРГИ №1 им. Р. Гарипова
/Э.Р. Кунсбаева/	/Л.Х. Шугаипова/	/И.Р.Салихов/ Утвержден приказом № 428 от 29.08.2022г

Календарно - тематическое планирование

Наименование учебного предмета	**Физическая культура**
Класс	**11б, 11в, 11г, 11д классы**
Учитель	Алибаев Адис Ирнисович
Срок реализации программы, учебный год	2022-2023 учебный год
Количество часов по учебному плану	Всего час: 68 в год; в неделю 2 часа
Планирование составлено на основе	Закона Российской Федерации «Об образование» (статья 7)
	Приказа Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 (в ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
	«Примерной основной образовательной программы среднего общего образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з
	Учебного плана БРГИ № 1 им. Р. Гарипова на 2022-2023 учебный год.
	В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение»
Рабочая программа утверждена	МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии и музыки ГБОУ БРГИ №1 им. Р. Гарипова (протокол №1 от 31.08.2022г.)

2022-2023 учебный г

1

Календарно-тематический план 11 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата проведения		Домашнее задание
			План	Фактически	
Физическая культура и основы здорового образа жизни (1ч)					
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Основы законодательства РФ и РБ в области физкультуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Инструктаж по ТБ.	**1**	01.09-03.09	11б- 11в- 11г- 11д-	Правовые основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ личности
Легкая атлетика (7 ч.)					
2	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	**1**	05.09-10.09	11б- 11в- 11г- 11д-	Бег в медленном темпе до 15 мин. Совершенствование СБУ. История Олимпийского движения (Древность, возрождение).
3	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег на короткие дистанции (30- 60-100 м.) по технике выполнения. Тестирование с высокого старта.	**1**	05.09-10.09	11б- 11в- 11г- 11д-	Выполнение серии СБУ х 2. Совершенствование скоростных качеств. Олимпийские победители и призеры РБ.
4	ОРУ. СБУ. Виды прыжков в легкой атлетике. Биохимические основы прыжков. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Фазы прыжков. Разбег, отталкивание, полет, приземление.	**1**	12.09-17.09	11б- 11в- 11г- 11д-	Определять понятие «осанка». Выполнение СПУ на развитие сил голени, стопы для отталкивания
5	ОРУ. СБУ. Прыжок в длину на результат. Развитие специальной и общей выносливости. Бег 10 мин в смешанном режиме.	**1**	12.09-17.09	11б- 11в- 11г- 11д-	Виды упражнений для развития двигательных качеств. Разминка на месте, прыжок в длину с места.
6	ОРУ. СПУ. Метание мяча 150гр.на дальность с 5-6 беговых шагов и скрестным шагом. Выполнение ОР. Биохимические основы метания спортивных снарядов. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 4 мин с ускорениями по 50-60м.	**1**	19.09-24.09	11б- 11в- 11г- 11д-	Характеризовать основные части тренировочного занятия. Разминка в движении.

7	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники метания спортивного снаряда (мяча, гранаты) с разбега. СБУ. Выполнение метания гранаты с 4-5 шагов разбега 500-700гр. на дальность по коридору 10м. на результат.	**1**	19.09-24.09	11б- 11в- 11г- 11д-	Подбор и выполнение ОРУ№1, СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Физическое развитие человека.
8	ОРУ. СБУ. Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, Девушки: длительный бег до 20 минут. Правила соревнований.	**1**	26.09-01.10	11б- 11в- 11г- 11д-	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности.
Легкая атлетика: кроссовая подготовка, спортивная ходьба (2 ч.)					
9	ОРУ.СБУ Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Бег в гору, с горы. Развитие выносливости. Распределение сил на дистанции.	**1**	26.09-01.10	11б- 11в- 11г- 11д-	Правила соревнований. Бег в сочетании медленного и быстрого темпа до 20 мин.
10	ОРУ.СПУ Спортивная ходьба. История возникновения вида. Особенности техники спортивной ходьбы. Прохождение дистанций 200-300 метров.	**1**	03.10-08.10	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование техники спортивной ходьбы.
Основы туристической подготовки (1ч)					
11	Перечень личного снаряжения для однодневного похода. Укладка рюкзака. Палаточное снаряжение: сбор и разбор. Навыки розжига костра. Правила поведения у костра. Оказание первой медицинской помощи. Стратегия и тактика похода. Техника движения и преодоление естественных препятствий. Подведение итогов похода.	**1**	03.10-08.10	11б- 11в- 11г- 11д-	Перечень личного снаряжения для однодневного похода. Правила поведения у костра. Стратегия и тактика похода. Подведение итогов похода.
Прикладная физическая подготовка (кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования 1ч.)					
12	Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.	**1**	10.10-15.10	11б- 11в- 11г- 11б- 11в- 11г- 11д-	Работа с компасом, определить направления азимута на местности.
ОФП с элементами гимнастики (подготовка ГТО 2 ч.)					

13	ОРУ.СПУ к 5 ступени ГТО. Измерение гибкости из положения стоя: 13см –юн.16см._дев. Поднимание туловища из положения лежа на спине до 40 раз за 1мин Прыжок с места в длину 180 см. дев.220 см. юн.	**1**	10.10-15.10	11б- 11в- 11г- 11д-	Упражнения на развитие гибкости.
14	ОРУ. СПУ к 5 ступени. СБУ. Челночный бег 18мх3. Подтягивание на высокой перекладине –юн.11 раз. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, дев-16 раз		17.10-22.10	11б- 11в- 11г- 11д-	Выполнение виды ОФП в течение 20 мин.
Спортивные игры (баскетбол 10ч.)					
15	Разучивание стоек и перемещений игрока. Действия игроков с мячом и без мяча. Ловли и передач на месте в двух шеренгах и в движении в двух колоннах. Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Инструктаж по ТБ	**1**	17.10-22.10	11б- 11в- 11г- 11д-	История развития баскетбола в РБ. Действующие баскетбольные команды
16	Совершенствование приемов – передач, бросков в кольцо с различных расстояний с места и в движении. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила соревнований.	**1**	24.10-28.10	11б- 11в- 11г- 11д-	Правила соревнований. Правила командных и личных действий игрока. Знать правила баскетбола и жесты судей
17	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Действия в нападении: Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.	**1**	24.10-28.10	11б- 11в- 11г- 11д--	Разучивание специальных упражнений на развитие быстроты, прыгучести.
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия в нападении: Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств	**1**	07.11-12.11	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты, прыгучести.
19	Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Развитие скоростных качеств. Учебная игра в одно кольцо.	**1**	07.11-12.11	11б- 11в- 11г- 11д--	Совершенствование теоретических знаний по правилам игры в «Баскетбол»
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств	**1**	14.11-19.11	11б- 11в- 11г- 11д-	Челночный бег 15м. х 3.

21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2х3).* Развитие скоростных качеств.	**1**	14.11-19.11	11б- 11в- 11г- 11д--	Прыжки через скакалку 4 подхода по 1 мин.
22	Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге). Зонная защита *(2х3).* Учебная игра по упрощенным правилам	**1**	21.11-26.11	11б- 11в- 11г- 11д-	Разгибание рук в упоре лежа 4 подхода 10-15 раз
23	Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Действия в защите: Зонная защита *(3 х 2).* Развитие скоростных качеств.	**1**	21.11-26.11	11б- 11в- 11г- 11д-	Повторить специальные подготовительные упражнения на развитие быстроты.
24	Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	**1**	28.11-03.12	11б- 11в- 11г- 11д-	Упражнения на развитие быстроты.
Гимнастика с элементами акробатики (10ч.)					
25	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	**1**	28.11-03.12	11б- 11в- 11г- 11д-	Выполнение ОРУ в течение 20 мин.
26	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.	**1**	05.12-10.12	11б- 11в- 11г- 11д-	Подтягивание на высокой перекладине юн. До 11раз, на низкой перекладине дев. До 16 раз.
27	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями,	**1**	05.12-10.12	11б- 11в- 11г-	Выполнение комплекса СПУ на развитие скоростно – силовых качеств.

	набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.			11д-	
28	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	**1**	12.12-17.12	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование техники выполнения подтягивания на перекладине.
29	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.	**1**	12.12-17.12	11б- 11в- 11г- 11д-	Повторить подготовительные специально- прыжковые упражнения для развития рывковой силы.
30	Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	**1**	19.12-24.12	11б- 11в- 11г- 11д-	Выполнение упражнений на развитие гибкости.
31	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	**1**	19.12-24.12	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
32	Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	**1**	26.12-29.12	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.
33	Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	**1**	11.01-14.01	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование специальных упражнений на гибкость.

34	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**	11.01-14.01	11б- 11в- 11г- 11д-	Повторить специальные упражнения на развитие быстроты.
Лыжная подготовка (12 ч).					
35	Инструктаж по Т/б. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Непрерывное скольжение по лыжне в течение 15 мин.	**1**	16.01-21.01	11б- 11в- 11г- 11д-	История и современность лыжного спорта.
36	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. с переходом с хода на другой по условию лыжни.	**1**	16.01-21.01	11б- 11в- 11г- 11д-	Имитирование лыжных ходов. ОФП в течение 20 мин.
37	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 5 км. без учета времени с переходом с хода на другой, по условию лыжни.	**1**	23.01-28.01	11б- 11в- 11г- 11д--	Длительный кроссовый бег равномерной скоростью.
38	Горнолыжная эстафета с преодолением подъемов и препятствий: бугров и впадин на дистанции:	**1**	23.01-28.01	11б- 11в- 11г- 11д-	Повторить имитацию ходьбы на лыжах. ОФП.
39	Применение торможения и поворота «плугом», перехода схода на другой по условию лыжни, при прохождении дистанции до 5 км. без учета времени непрерывным скольжением.	**1**	30.01-04.02	11б- 11в- 11г- 11д-	Кросс по пересеченной местности 30 мин(ю), 20 мин(д) равномерной скоростью.
40	Поворот на месте махом, плугом, упором. Применение поворотов, с выбором хода на лыжне по дистанции до 5 км. без учета времени, непрерывным скольжением.	**1**	30.01-04.02	11б- 11в- 11г- 11д-	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 3х15(ю); 3х10(д)
41	Прохождение дистанции 6 км. юн. 4 км. -дев. с выполнением выбора хода по условию лыжни и техники изученных поворотов, торможений, преодолений препятствий на результат без учета времени.	**1**	06.02-11.02	11б- 11в- 11г- 11д-	Имитирование лыжных ходов. Кроссовый бег до 15 мин.

42	ОРУ. Прохождение 3 км. с учетом времени и правил соревнований.	**1**	06.02-11.02	11б- 11в- 11г- 11д-	Прыжки через скакалку 4 подхода по 1 мин.
43	ОРУ. Строевые упражнения на месте и в движении с лыжами в руках и на лыжах . Подвижные командные и эстафетные гонки на опережение выбыванием ,для развития скоростных и организационных качеств на лыжной подготовке.	**1**	13.02-18.02	11б- 11в- 11г- 11д-	Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа 4х15(ю); 3х10(д).
44	Переход с хода на ход на дистанции по условию состояния лыжни – выбор хода. Применение обгона на лыжне по тактике и правилам гонок.	**1**	13.02-18.02	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование специальных упражнений на развитие координации
45	ОРУ. Бег на лыжах по дистанции. Распределение сил на дистанции 4 км дев.,до 8 км.юн. Тактические действия финиширования.	**1**	20.02-25.02	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование специальных упражнений на развитие быстроты, прыгучести.
46	ОРУ. Прохождение учебного круга по технике скольжения. Подвижные, командные- эстафетные горные игры на лыжах. История лыжного спорта, ее место в Олимпийском движении.	**1**	20.02-25.02	11б- 11в- 11г- 11д--	Повторить комплекс специальных упражнений на развитие силовых качеств.
Спортивные игры (волейбол 10ч.)					
47	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Инструктаж по ТБ	**1**	27.02-04.03	11б- 11в- 11г- 11д-	Выполнить упражнения на развитие быстроты, прыгучести.
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей	**1**	27.02-04.03	11б- 11в- 11г- 11д--	Челночный бег15м.3.
49	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Техника	**1**	06.03-11.03	11б- 11в-	Повторить специальные подготовительные упражнения

	защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей			11г- 11д-	на развитие быстроты, прыгучести.
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**	06.03-11.03	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование СПУ на развитие прыжковых качеств.
51	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**	13.03-18.03	11б- 11в- 11г- 11д-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по технике выполнения на количество раз.
52	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**	13.03-18.03	11б- 11в- 11г- 11д-	Поднимание туловища из положения лежа на спине по технике выполнения, на количество раз.
53	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**	20.03-24.03	11б- 11в- 11г- 11д-	ОРУ в течение 20 мин.
54	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	**1**	20.03-24.03	11б- 11в- 11г- 11д-	ОФП в течение 20 мин.
55	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Владение правилами соревнований.	**1**	03.04-08.04	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование владения мячом. Упражнения на координацию.

56	Игра по упрощенным правилам волейбола. Владение правилами соревнований	**1**	03.04-08.04	11б- 11в- 11г- 11д-	3х10 прыжки из упора присев
Спортивные игры (футбол, мини-футбол) (2ч.)					
57	ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, «змейкой». Техника удара по мячу с места и с небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте. Передача мяча в парах в движении. Игра в мини-футбол по правилам.	**1**	10.04-15.04	11б- 11в- 11г- 11д-	История развития футбола в РБ. Выполнить упражнения на развитие быстроты, прыгучести.
58	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока без мяча и при владении мячом на месте, в движении Учебная игра в мини-футбол по правилам. Правила соревнований.	**1**	10.04-15.04	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствование владения мячом. Упражнения на координацию
Национальные виды спорта (борьбы на поясах и элементы самообороны 2 ч)					
59	*Стойки:* левосторонняя, правосторонняя, атакующая, защитная. *Дистанции:* ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. *Передвижения:* вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги. *Повороты:* налево - вперед, направо -назад, направо- кругом (с поворотом на 180°). *Положения борьбы лежа:* стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.	**1**	17.04-22.04	11б- 11в- 11г- 11д-	Выполнение ОФП в течение 15 мин., ОРУ на развитие гибкости в течение 15 мин.
60	Приемы самостраховки. Способы борьбы в положении лежа. Захват кушаком, переворачивание захватом. Приемы борьбы в положении стоя – бросок рывком за пятку, задняя подножка, бросок через бедро. Учебная мини схватка.	**1**	17.04-22.04	11б- 11в- 11г- 11д-	Развитие силовых качеств. Разучивание СПУ по борьбе на поясах.
Прикладная физическая культура (полоса препятствий 1ч.)					
61	ОРУ . Преодоление полосы препятствий в спортивном зале из 8-10 элементов(ходьба, бег, прыжки на высоту и на глубину, перелезания в висе, метания, переползания). Техника безопасности при комбинированном уроке правил ТБ по дистанции и интервалу	**1**	24.04-29.04	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствовать уровень ОФП
Легкая атлетика (5 часов)					
62	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Бег 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование	**1**	24.04-29.04	11б- 11в-	Бег в сочетании медленного и быстрого темпа до 10 мин.

	нагрузки при занятиях бегом. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство			11г- 11д-	Совершенствование техники спортивной ходьбы.
63	Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	**1**	02.05-06.05	11б- 11в- 11г- 11д-	Упражнения на развитие быстроты.
64	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Эстафеты 4х25. Эстафеты 4х100.	**1**	02.05-06.05	11б- 11в- 11г- 11д--	Имитация передачи эстафетной палочки.
65	Метание спортивных снарядов на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Биохимическая основа метания. Метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Рекорды мира, республики и гимназии по легкой атлетике.	**1**	10.05-13.05	11б- 11в- 11г- 11д-	Упражнения с имитацией метания.
66	Развитие скоростных и координационных способностей: старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления	**1**	10.05-13.05	11б- 11в- 11г- 11д-	Закрепление знаний о здоровом питании и ЗОЖ , по отношению к живой природе.
Прикладная физическая подготовка (прикладное плавание 2ч)					
67	ОРУ.СПУ. Разучивание способов техники по плаванию: кроль, брасс, баттерфляй. Правила поведения на воде. Правила входа в воду. Распределение сил при плавании. Оказание первой медицинской помощи утопающему.	**1**	15.05-20.05	11б- 11в- 11г- 11д-	Закрепление теоретических знаний по плаванию Имитация способов плавания.
68	ОРУ.СПУ. Совершенствование имитированием техники плавания способом: кроль на груди, на спине. Баттерфляй, брассом.	**1**	15.05-20.05	11б- 11в- 11г- 11д-	Совершенствовать уровень ОФП. Активный отдых.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту