



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ядрино»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей МБОУ
"СОШ с. Ядрино"

Руководитель ШМО
 (Лозовик Г. В.)

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
 (Третьяк О. С.)

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс	11
Срок реализации программы (уч. год)	2022 -2023 уч. год
Рабочую программу составил	Лещева Ирина Владимировна

Планируемые результаты курса

Знать:

естественные основы:

- влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников;
- защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;

легкая атлетика:

- терминология легкой атлетики;
- правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;

баскетбол:

- помощь в судействе;
- терминология избранной игры;
- правила и организация проведения соревнований по баскетболу;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;
- помощь в судействе;
- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий;

социально-психологические основы:

- решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;
- анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание курса

История физической культуры (5ч)

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России .
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия) (9ч)

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Гимнастика с элементами акробатики (13час)

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Подтягивание. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, с гантелями. Кувырки вперед и назад. Стойка на голове (м), стойка на руках (д). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика (19час)

Кроссовая подготовка Беговые упражнения, челночный бег. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метание мяча, гранаты. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (31час)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный, одношажный ход. Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Торможение плугом. Коньковой ход. Подъем скользящим шагом Поворот на месте махом Попеременные ходы.

Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол, волейбол, футбол-игра по упрощенным правилам. Передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите. Верхняя и нижняя подачи. Приемы мяча двумя руками. Прямой нападающий удар. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Броски по кольцу. Передача мяча различными способами. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Тема урока	Кол-во часрв	Дата по плану	Дата по факту
1	Спринтерский и эстафетный бег	1	3 09	
2	Спринтерский и эстафетный бег.	1	5 09	
3	Спринтерский и эстафетный бег.	1	6 09	
4	Спринтерский и эстафетный бег.	1	10 09	
5	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	11 09	
6	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	12 09	
7	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	17 09	
8	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	18 09	
9	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	19 09	
10	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	24 09	
11	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	25 09	
12	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	26 9	
13	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	1 10	
14	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	2 10	
15	Инструктаж по технике безопасности.	1	3 10	
16	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	8 10	
17	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	9 10	

18	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	10 10	
19	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	15 10	
20	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	16 10	
21	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	17 10	
22	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	22 10	
23	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	23 10	
24	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	24 10	
25	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	29 10	
26	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	30 10	
27	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	31 10	
28	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	12 11	
29	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	13 11	
30	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	14 11	
31	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	19 11	
32	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	20 11	
33	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	21 11	
34	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	26 11	
35	Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике.	1	27 11	
36	Висы. Строевые упражнения.	1	28 11	

37	Висы. Строевые упражнения.	1	3 12	
38	Висы. Строевые упражнения.	1	4 12	
39	Висы. Строевые упражнения.	1	5 12	
40	Висы. Строевые упражнения.	1	10 12	
41	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	11 12	
42	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	12 12	
43	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	17 12	
44	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	18 12	
45	Акробатика	1	19 12	
46	Акробатика	1	24 12	
47	Акробатика	1	25 12	
48	Акробатика	1	26 12	
49	Акробатика	1	14 01	
	Акробатика	1	15 01	
50	Перемещение и стойка игрока.	1	16 01	
51	Перемещение и стойка игрока.	1	21 01	
52	Перемещение и стойка игрока.	1	22 01	
53	Перемещение и стойка игрока.	1	23 01	
54	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	28 01	
55	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	29 01	
56	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	30 01	
57	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	5 02	
58	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	6 02	
59	Совершенствование способов приема и подачи	1	7 02	

	мяча.			
60	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	12 02	
61	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	13 02	
62	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	14 02	
63	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	19 02	
64	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	20 02	
65	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	21 02	
66	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	26 02	
67	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	27 02	
68	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	28 02	
69	Передвижение, передачи, ведение, броски мяча.	1	5 03	
70	Передвижение, передачи, ведение, броски мяча.	1	6 03	
71	Позиционное нападение и личная защита.	1	7 03	
72	Позиционное нападение и личная защита.	1	12 03	
73	Позиционное нападение и личная защита.	1	13 03	
74	Взаимодействие игроков в нападении.	1	14 03	
75	Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка».	1	19 03	
76	Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка».	1	20 03	
77	Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка».	1	21 03	
78	Инструктаж по технике безопасности.	1	23 03	
79	Спринтерский и эстафетный бег.	1	1 04	

80	Спринтерский и эстафетный бег.	1	2 04	
81	Спринтерский и эстафетный бег.	1	3 04	
82	Спринтерский и эстафетный бег.	1	8 04	
83	Спринтерский и эстафетный бег.	1	9 04	
84	Длинный спринт.	1	10 04	
85	Длинный спринт.	1	15 04	
86	Длинный спринт.	1	16 04	
87	Длинный спринт.	1	17 04	
88	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	22 04	
89	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	23 04	
90	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	24 04	
91	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	31 04	
92	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	3 05	
93	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	4 05	
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	10 05	
95	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег на результат.	1	11 05	
96	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	12 05	
97	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	17 05	
98	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	18 05	
99	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	19 05	
100	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	22 05	
101	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	23 05	
102	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	24 05	

