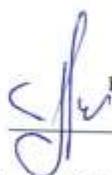


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бурбашская средняя общеобразовательная школа»
Балтасинского муниципального района Республики Татарстан


«Рассмотрено»
на методическом объединении
/Р.М.Губайдуллин /
«28» августа 2023г

«Согласовано»
заместитель руководителя по УР
/Р.У.Валиева/

«29» августа 2023 г


«Утверждаю»
Директор школы:
/М.Т.Сибгатуллин/
Приказ №16
От «31» августа 2023г

Рабочая программа учебного предмета
по «физической культуре»
для 11 класса

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2023г

составитель: Валиев Рустем Шайдуллович
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание тем учебного курса
Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	19
1.4	Спортивные игры с элементами баскетбола	20
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол)	14
2.2	Плавание	4
2.3	Профессиональная-физическая подготовленность и нац. виды спорта	2
2.4	футбол	4
	Итого	102

Легкая атлетика (11ч)

История легкой атлетики. Достижения районных, РТ и РФ спортсменов. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитие физических качеств.

Баскетбол (20ч)

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и закрепление навыков по теме урока и развитие физических качеств.

Гимнастика (19ч)

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитие физических качеств.

Лыжная подготовка (18ч)

Инструктаж по ТБ. Уход за лыжами. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитие физических качеств.

Волейбол(14ч)

Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам, по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.

Футбол (4 ч)

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обгрыш сближающихся противников, финты;

Профессионально-прикладная физическая подготовка(2ч).

Теория. Краткая характеристика условий труда, специалистов, требования к их физической подготовленности. Прием и защита и самооборона из атлетических единоборств. Страховка..

Легкая атлетика (10ч)

Польза легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Бег (2000м-м и 1500м-д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Уметь: бегать на дистанцию 2000м. Развитие скоростных качеств.

Плавание (4ч)

Специально плавательные упражнения для ныряния за тонущим. Основные правила проведения соревнований

Календарно-тематическое планирование

11 класс

№ п.п.	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	факт	
Легкая атлетика (11 ч)					
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Ознакомление с правилами сдачи ГТО. Ступен ГТО-5.	1	04.09		
2	Низкий старт.	1	06.09		
3	Эстафетный бег.	1	07.09		
4	Спринтерский бег.	1	11.09		
5	Бег на результат (100 м). Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче ГТО. Бег на короткие дистанции.	1	13.09		
6	Прыжок в длину с разбега.	1	14.09		
7	Челночный бег 3-10 м. Развитие скоростных качеств. Бег 3000, 2000 м. Подготовка к сдаче ГТО. Бег на длинные дистанции.	1	18.09		
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к сдаче ГТО.	1	20.09		

9	Метание гранаты из разных положений. Развитие силы.	1	21.09		
10	Совершенствование метание спортивного снаряда на дальность.	1	25.09		
11	Метание гранаты на дальность (учет). Подготовка к слаче ГТО.	1	27.09		
Баскетбол(20ч)					
12	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	28.09		
13	Передача мяча в движении различными способами.	1	02.10		
14	Ведение мяча с сопротивлением	1	04.10		
15	Передача мяча в движении различными способами	1	05.10		
16	Совершенствование передача мяча в движении	1	09.10		
17	Перемещений и остановок игрока.	1	11.10		
18	Совершенствование перемещении и остановок игрока.	1	12.10		

19	Действия в защите.Игра с заданием.	1	16.10		
20	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.10		
21	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	1	19.10		
22	Индивидуальные действия в защите	1	23.10		
23	Совершенствование индивидуальные действия в защите	1	25.10		
24	Совершенствование перемещений и остановок игрока	1	08.11		
25	Передача мяча в движении различными способами.	1	09.11		
26	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	13.11		
27	Бросок полукрюком в движении	1	15.11		
	Штрафной бросок. Подбор мяча под щитом.	1	16.11		
	Зонная защита. Игра 5-5.		20.11		

	Совершенствование игровых действий		22.11		
	Учебная игра с заданием.		23.11		
Гимнастика с элементами акробатики (19 ч.)					
28	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении.	1	27.11		
29	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	29.11		
30	Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Подготовка к сдаче ГТО.	1	30.11		
31	Упражнение на перекладине. Развитие силы.	1	04.12		
32	Повороты в движении. Совершенствование упражнения на перекладине.	1	06.12		
33	Упражнение на перекладине. Развитие силы .	1	07.12		
34	Повороты в движении. Лазание по канату в два приема.	1	11.12		
35	Лазание по канату в два приема.	1	13.12		

36	Совершенствование лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1	14.12		
37	Подъем силой на перекладине. Развитие силы.	1	18.12		
38	Подъем переворотом и подъем силой на перекладине	1	20.12		
39	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.	1	21.12		
40	Совершенствование длинный кувырок вперед. Стойка на руках.	1	25.12		
41	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.	1	27.12		
42	Повторение стойка на голове и руках. Мост с помощью рук.	1	28.12		
43	Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину	1	10.01		
44	Стойка на голове и руках. Прыжок в глубину.	1	11.01		
45	. закрепление стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину	1	15.01		
46	Комбинация из разученных элементов. Развитие гибкости.	1	17.01		

Лыжная подготовка (18 ч)					
49	Инструктаж по Т\б. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	18.01		
50	Коньковый ход.	1	22.01		
51	Попеременный четырехшажный ход	1	24.01		
52	Совершенствование попеременный четырехшажный ход.	1	25.01		
53	Преодоление подъемов и препятствий	1	29.01		
54	Переход от одновременных ходов на попеременные	1	01.02		
55	Элементы тактики лыжных гонок	1	05.02		
56	Поворот на месте махом.	1	07.02		
57	Прохождение дистанции 5,3 км. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции..	1	08.02		
58	Повороты упором	1	12.02		

59	Переход от попеременных ходов на одновременные	1	14.02		
60	Прохождение дистанции 5 км Подготовка к сдаче ГТО.Бег на длинные дистанции.	1	15.02		
61	Подъемы, спуски, торможения.	1	19.02		
62	Коньковый ход. Повторение.	1	21.02		
63	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон	1	22.02		
64	Прохождение дистанции 5 км.	1	26.02		
65	Зачет. Лыжные ходы	1	28.02		
66	Бег на результат (3000 м).Подготовка к сдаче ГТО.	1	29.02		
Волейбол(14 ч.)					
67	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков.	1	04.03		
68	Прямой нападающий удар.	1	06.03		

69	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра	1	07.03		
72	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	11.03		
73	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	13.03		
74	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1	14.03		
75	Совершенствование индивидуальное и групповое блокирование	1	18.03		
76	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	1	20.03		
77	Индивидуальное и групповое блокирование. Повторение.	1	21.03		
78	Стойки и передвижения игроков	1	01.04		
79	Прием и передача мяча.	1	03.04		
80	Верхняя прямая подача	1	04.04		
81	Прямой нападающий удар	1	08.04		

82	Индивидуальное и групповое блокирование.Закрепление.	1	10.04		
Футбол (4ч)					
83	Техника безопасности при игре в футбол. Удары по мячу.	1	11.04		
84	Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары	1	15.04		
85	Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Остановки мяча.	1	17.04		
86	Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в футбол.	1	18.04		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (2ч).					
87	Краткая характеристика условий труда специалистов, требования к их физической подготовленностей.Приёмы защиты и самообороны из	1	22.04		
88	Средства профессионально-прикладной физической подготовки.Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта.	1	24.04		
Легкая атлетика (10ч.)					
89	Прыжок в высоту. Инструктаж по ТБ.	1	25.04		

90	Прыжок в высоту на результат.Развитие скоросило- силовых качеств.	1	29.04		
91	Стартовый разгон.Развие быстроты.	1	02.05		
92	Низкий старт	1	06.05		
93	Бег на 30 м (зачет)Бег на короткие дистанции.	1	08.05		
94	Челночный бег.3-10м.Развитие скоростных качеств.	1	13.05		
95	Метание мяча на дальность.	1	15.05		
96	Метание гранаты на дальность.Развитие силовых качеств.	1	16.05		
97	Бег на (100 м).Бег на короткие дистанции.Развие скоростных качеств.	1	20.05		
98	Бег на (3000 м).Бег на длинные дистанции.Развитие выносливости.	1	20.05		
Плавание(4ч)					
99	Освоение техники плавания: .Имитация упражнений для изучения плавания на боку..Инстрктаж по ТБ.	1	22.05		

100	Освоение техники плавания : брасс.Имитацияупражнений.	1	22.05		
101	Первая помощь утопоющему.	1	23.05		
102	Плавание в одежде.	1	23.05		

