

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
естественно-математического цикла
Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.
Руководитель ШМО
 / Альмукаева Г.Ю./

Согласовано
на заседании МС школы
Протокол №1
от «27» августа 2022 г.
Заместитель директора по УР
 / Латыпова Л.Р./

«Утверждаю»
Директор школы
 Бадаев Р.Н./
Введено в действие
приказом № 184 «ОД»
от «29» августа 2022 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (ФК)
учителя муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Иж-Бобьинской средней общеобразовательной школы
имени Братьев Буби Агрызского муниципального района
Республики Татарстан
Гараева Эрнеста Ирековича

11 класс

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «29» августа 2022 г.

2022 - 2023 учебный год

Распределение часов по разделам:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	69
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	19
1.3	Легкая атлетика	18+14
1.4	Лыжная подготовка	16
1.5	Спортивные игры. Футбол	6
1.5	Плавание	2
2	Вариативная часть	33
2.1	Баскетбол	19
2.2	Волейбол	14
	Итого	102

Тематическое планирование 11 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика 18 часов (футбол 6 часов)					
1	Вводный инструктаж. Инструктаж ТБ на уроке легкой атлетики. Правовые основы физической культуры и спорта.	1			
2	Спринтерский бег, стартовый разгон. Бег на результат 30 м.	1			
3	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бег на результат 60 м.	1			
4	Спринтерский бег 100 метров. Финиширование.	1			
5	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Бег на результат 100м. Метание гранаты 500 и 700 г с места.	1			
6	Метание гранаты 500 и 700 г с разбега. Подвижная игра «Лапта»- правила игры.	1			
7	Метание гранаты 500 и 700 гр. Подвижная игра «Лапта».	1			
8	Метание гранаты 500 и 700 г на результат. Подвижная игра «Лапта».	1			
9	Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Прыжок в длину с разбега –подбор разбега. Эстафетный бег. Бег по виражу.	1			
10	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега - отталкивание. Прыжок в длину с места на результат.	1			
11	Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1			
12	Прыжок в длину с разбега на результат.	1			
13	Определение основных задач комплекса ГТО. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Футбол –учебная игра.	1			
14	Развитие выносливости. Длительный бег 15 мин. Полоса препятствий. Футбол – учебная игра.	1			
15	Длительный бег. Бег на 1000 м на результат. Футбол учебная игра.	1			
16	Длительный бег по пересеченной местности 20 мин. Футбол учебная игра.	1			
17	Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи. Длительный бег. Футбол учебная игра.	1			
18	бег 3000 метров(ю). 2000 метров(д). на результат. Футбол учебная игра.	1			
Спортивные игры баскетбол 11 часов					
19	Инструктаж Техники Безопасности и поведения на уроке спортивных игр. Основные формы и виды физических упражнений.	1			
20	Совершенствование техники в баскетболе. Передача, ловля мяча (на месте, в движении). Челночный бег 3x10 м.	1			

21	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Совершенствование техники в баскетболе. Передача, ловля (на месте, в движении).	1			
22	Совершенствование техники в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок с различной дистанции.	1			
23	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Совершенствование техники в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок с различной дистанции	1			
24	Тактические действия в нападении. Быстрый прорыв. Челночный бег 4x9 м.	1			
25	Тактические действия в нападении. Позиционное нападение. Учебная игра.	1			
26	Тактические действия в защите. Персональная защита. Учебная игра.	1			
27	Тактические действия в защите. Зонная защита. Учебная игра.	1			
28	Основные формы и виды физических упражнений. Тактические действия в защите. Персональная защита. Учебная игра.	1			
29	Тактические действия в защите. Зонная защита. Учебная игра.	1			
	Гимнастика (19 часов)	1			
30	Строевые упражнения. Инструктаж Техники Безопасности и поведения на уроках гимнастики. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1			
31	Опорный прыжок через гимнастического коня- юноши в длину, девушки ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
32	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Опорный прыжок через гимнастического коня. Подтягивание в висе юноши, из вися лежа - девушки.	1			
33	Перестроения. Опорный прыжок через гимнастического коня на оценку техники выполнения.	1			
34	Спортивная гимнастика. Упражнения на перекладине и бревне - иметь общие представления выполнения упражнений.	1			
35	Ритмическая гимнастика. Девушки – подбор комплекса. Атлетическая гимнастика, единоборства – юноши.	1			
36	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), Ритмическая гимнастика девушки под музыку, Атлетическая гимнастика, единоборства – юноши.	1			
37	Совершенствование техники различных кувырков. Подтягивание в висе юноши, вис лежа - девушки на результат.	1			
38	Лазание по канату в два и в три приема. Гимнастическая полоса препятствий.	1			
39	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Развитие силы. Лазание по канату. Поднимание туловища за 1 мин. на результат.	1			
40	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1			
41	Влияние регулярных занятий родителей физическими упражнениями на состояние здоровья их будущих детей. Длинный кувырок через препятствие, переворот в сторону.	1			
42	Длинный кувырок через препятствие, переворот в сторону на оценку техника выполнения.	1			

43	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Стойка на руках (юноши), мост из положения стоя (девушки) с помощью.	1			
44	Стойка на руках (юноши), мост из положения стоя(девушки) с помощью на оценку техника выполнения.	1			
45	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Кувырок назад через стойку на руках(ю),кувырок назад в полушпагат(д).	1			
46	Кувырок назад через стойку на руках(юноши),кувырок назад в полушпагат (девушки). на оценку техника выполнения.	1			
47	Элементы йоги. Акробатическая комбинация из 7-8 разученных элементов. Наклон вперед сидя на полу на результат.	1			
48	Акробатическая комбинация из разученных элементов на оценку техника выполнения.	1			
	Лыжная подготовка (16 часов) Баскетбол 8 часов				
49	Инструктаж Техника Безопасности и поведения на уроках по лыжной подготовке. Организация двигательного режима.	1			
50	Попеременный и одновременно-двушажный ход. Классический ход.	1			
51	Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Развитие силовых качеств в игре. ОФП. Учебная игра в баскетбол.	1			
52	Одновременно-одношажный ход, переход с одного хода на другой.	1			
53	Прохождение дистанции 2 км.	1			
54	Баскетбол. Учебная игра, развитие ловкости в игре. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1			
55	Одновременно-бесшажный ход, преодоление контруклонов.	1			
56	Прохождние дистанции 2 км.	1			
57	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Баскетбол. Развитие ловкости в игре.	1			
58	Попеременный четырехшажный ход. Лыжные гонки на 1 км.	1			
59	Прохождение дистанции до 2 км.	1			
60	Баскетбол. Техничко – тактические действия в нападении. Развитие ловкости в игре.	1			
61	Согласованность движений рук и ног при переходе с хода на ход.	1			
62	Прохождение дистанции 3 км.	1			
63	Способы регулирования массы тела человека. Баскетбол. Техничко - тактические действия в защите.	1			
64	Переход с одного хода на другой, согласованность движений.	1			
65	Лыжные гонки на 2 км.	1			

66	Баскетбол. Челночный бег с ведением мяча. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и в защите в игровой форме.	1			
67	Попеременный-четырёхшажный ход, согласованность движений.	1			
68	Прохождение дистанции до 5 км.	1			
69	Законы формирования двигательного навыка. Баскетбол. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и в защите в игровой форме.	1			
70	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции.	1			
71	Лыжные гонки девушки 3 км, юноши 5 км.	1			
72	Баскетбол Учебная игра с заданиями.	1			
	Плавание (2 часа)				
73	Плавание. Кроль на спине работа ног, рук.	1			
74	Плавание. Свободное плавание.	1			
	Волейбол (14 часов)				
75	Техника Безопасности на уроках волейбола. Телосложение и его характеристики. Стойка и передвижения игрока.	1			
76	Жесты судьи по волейболу. Прием и передача мяча в волейболе.	1			
77	Настольный теннис – правила игры. История возникновения игры. Прием и передача мяча в волейболе. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			
78	Подача по зонам. Развитие ловкости игровым методом. Челночный бег.	1			
79	Восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж). Нападающий удар.	1			
80	Нападающий удар. подача по зонам. Учебная игра.	1			
81	Техника действий в защите. Учебная игра.	1			
82	Нападающий удар. Техника действий в защите. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1			
83	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1			
84	Основы организации двигательного режима. Тактика игры, прием и передача мяча. Учебная игра.	1			
85	Судейство. Тактика игры, прием и передача мяча.	1			
86	Индивидуальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	1			
87	Тактика игры, блок, блокирование. Учебная игра.	1			
88	Судейство. Тактика игры, блок, блокирование. Учебная игра.	1			
	Легкая атлетика (14 часов)				
89	Техника безопасности по легкой атлетике и на открытых площадках. Преодоление горизонтальных препятствий, прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
90	Прыжок в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов на результат.	1			
91	Спринтерский бег. Низкий старт, выход со старта. Спортивная игра «Ручной мяч»	1			
92	Спринтерский бег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Бег 30 м на	1			

	результат. Спортивная игра «Ручной мяч».				
93	Спринтерский бег на 100 м на результат. Спортивная игра «Ручной мяч».	1			
94	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Прыжок в длину с разбега –подбор разбега.	1			
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивная игра «Ручной мяч».	1			
96	Прыжок в длину с разбега на результат.	1			
97	Длительный бег до 12 мин. Метание гранаты. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Лапта».	1			
98	Метание гранаты 500, 700 грамм с разбега на результат.	1			
99	Длительный бег до 15 мин по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1			
100	Длительный бег 3000(юноши),2000метров (девушки).	1			
101	Комплексный зачет по нормам ГТО.	1			
102	Комплексный зачет по нормам ГТО.	1			

Примечание*:

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, однако для последних интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной группы, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (наиболее распространены нарушения осанки), целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения. Группы учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе для занятия физической культурой, комплектуются по заключению врача(руководителя выездной бригады врачей, осуществляющей медицинский осмотр школьников). связи с тем, что в школе нет уроков ЛФК, учащиеся занимаются на уроках физической культуры. Оценка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания - на уроках по лыжной подготовке в морозную погоду, уроки проводятся в спортзале по разделу спортивные игры.