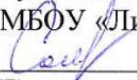



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г. Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
 / Р.Н.Сабирзянов/
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
 / Р.И.Мухутдинов/
« 25 » августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
 / А. Т. Замалдинов/
Приказ № 422
«28» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(календарно-тематическое планирование)
(ID 3154194)
по физической культуре
Сабирзянова Рустема Нагимулловича,
учителя физической культуры, высшей квалификационной категории
Классы: 11А,11Б.

Рассмотрено
на заседании
педагогическо
го совета
протокол №1
«28» августа
2023г.

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	План		Факт		
					11А	11Б	11А	11Б	
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			1.09	5.09			https://resh.edu.ru
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			4.09	6.09			https://resh.edu.ru
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			5.09	7.09			https://resh.edu.ru
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			8.09	12.09			https://resh.edu.ru
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			11.09	13.09			https://resh.edu.ru
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			12.09	14.09			https://resh.edu.ru
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			15.09	15.09			https://resh.edu.ru

8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			18.09	19.09			https://resh.edu.ru
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			19.09	20.09			https://resh.edu.ru
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			22.09	21.09			https://resh.edu.ru
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			25.09	26.09			https://resh.edu.ru
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			26.09	27.09			https://resh.edu.ru
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			29.09	28.09			https://resh.edu.ru
14	Синхροгимнастика «Ключ»	1			2.10	3.10			https://resh.edu.ru
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1			3.10	4.10			https://resh.edu.ru
16	Баньные процедуры	1			6.10	5.10			https://resh.edu.ru
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			9.10	10.10			https://resh.edu.ru
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			10.10	11.10			https://resh.edu.ru

	выполнение нормативных требований комплекса ГТО								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			13.10	12.10			https://resh.edu.ru
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			16.10	17.10			https://resh.edu.ru
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			17.10	18.10			https://resh.edu.ru
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1			20.10	19.10			https://resh.edu.ru
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			23.10	24.10			https://resh.edu.ru
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1			24.10	25.10			https://resh.edu.ru
25	Техническая подготовка в футболе	1			27.10	26.10			https://resh.edu.ru
26	Тактическая подготовка в футболе	1							https://resh.edu.ru
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1							https://resh.edu.ru
28	Развитие координационных способностей средствами	1							https://resh.edu.ru

	игры футбол								
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1							https://resh.edu.ru
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1							https://resh.edu.ru
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1							https://resh.edu.ru
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1							https://resh.edu.ru
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1							https://resh.edu.ru
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1							https://resh.edu.ru
35	Техническая подготовка в баскетболе	1							https://resh.edu.ru
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1							https://resh.edu.ru
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1							https://resh.edu.ru

47	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	1							https://resh.edu.ru
48	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	1							https://resh.edu.ru
49	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км.	1							https://resh.edu.ru
50	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.	1							https://resh.edu.ru

50	переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.	1							https://resh.edu.ru
----	--	---	--	--	--	--	--	--	---

	Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км.								
51	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднeperесеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	1							https://resh.edu.ru
52	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и средне покатых склонов. Подъемы средней протяженности.	1							https://resh.edu.ru
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций в волейболе	1							https://resh.edu.ru
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1							https://resh.edu.ru

55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1							https://resh.edu.ru
56	Тренировочные игры по волейболу	1							https://resh.edu.ru
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1							https://resh.edu.ru
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1							https://resh.edu.ru
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1							https://resh.edu.ru
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1							https://resh.edu.ru
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1							https://resh.edu.ru
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1							https://resh.edu.ru
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1							https://resh.edu.ru
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1							https://resh.edu.ru
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара	1							https://resh.edu.ru

65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара	1							https://resh.edu.ru
----	---	---	--	--	--	--	--	--	---

	кулаком в голову								
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1							https://resh.edu.ru
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1							https://resh.edu.ru
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1							https://resh.edu.ru
69	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1							https://resh.edu.ru
70	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1							https://resh.edu.ru
71	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1							https://resh.edu.ru
72	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1							https://resh.edu.ru
73	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1							https://resh.edu.ru
74	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1							https://resh.edu.ru
75	Совершенствование техники	1							https://resh.edu.ru

	нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций								
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1							https://resh.edu.ru
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1							https://resh.edu.ru
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1							https://resh.edu.ru
79	Техническая подготовка в волейболе	1							https://resh.edu.ru
80	Тактическая подготовка в волейболе	1							https://resh.edu.ru
81	Тактическая подготовка в волейболе	1							https://resh.edu.ru
82	Общефизическая подготовка в волейболе	1							https://resh.edu.ru
83	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1							https://resh.edu.ru
84	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1							https://resh.edu.ru
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1							https://resh.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива	1							https://resh.edu.ru

	помощь									https://resh.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива	1								

	комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м									
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1								https://resh.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1								https://resh.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1								https://resh.edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1								https://resh.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1								https://resh.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1								https://resh.edu.ru

93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1							https://resh.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1							https://resh.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1							https://resh.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1							https://resh.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1							https://resh.edu.ru
	Правила и техника	1							https://resh.edu.ru

	на сайте								
98	Правила и техника выполнения норматива	1							https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)								
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1							https://resh.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1							https://resh.edu.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1							https://resh.edu.ru
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1							https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная программа основного общего образования по физической культуре 10-11 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.
- Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005, - 59с.
- Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
- Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М. : 2003.
- – 55 с.
- Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
- Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
_____ лист(а,ов)

Директор МБОУ «Лицей №186 –
«Перспектива» _____

А.Т.Замалдинов

