СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор Яковлева И.Н.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мошинская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 11 класса
Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Бачинов Алексей Алфеевич,
учитель физической культуры,

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта основного общего

образования; 2004.

2. «Примерной программы по физической культуре основного (среднего) общего образования» МОРФ.

3. Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2012.

4. Регионального компонента государственного стандарта общего образования Архангельской области. — Архангельск, 2005.

5. Учебного плана МБОУ «Мошинская средняя школа» на 2023-2024 уч.год

Рабочая программа построена в соответствии с Федеральным базисным учебным планом (ФБУП) для образовательных учреждений.

Цели и задачи учебного предмета.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Количество учебных часов:

По учебному плану образовательного учреждения —*102 часа (3 часа в неделю).*

Третий час физической культуры используется для организации подвижных и спортивных игр.

Региональный компонент государственного образовательного стандарта по физической культуре используется на лыжную подготовку. Основы знаний о физической культуре (теоретические сведения) изучаются в процессе урока в ходе освоения конкретных технических навыков и умений и развития двигательных способностей.

Программно-методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура. 10-11 классы / под общ.ред. В.И. Ляха. — М.: Просвещение, 2010. *Контроль знаний, умений, навыков.*

Контроль знаний, умений, навыков осуществляется посредством проведения контрольных нормативов или зачетных уроков после изучения каждого раздела.

Ключевые знания, умения и навыки, которые приобретают учащиеся за учебный период.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Тематическое планирование. 11 класс			
Дата, №	**Тема урока**	**Задачи**	**Осно**
I четверть (27 час.) **1.** Легкая атлетика — 8 час. 2. Баскетбол — **10** час. 3. Игровые урок			
1.	*ТС —ИОТ—* 065Выполнение контрольных тестов	1. Техника безопасности на уроках физической культуры 2. Проверка физической подготовленности учащихся	Сдача нормативов п в подтягивании на в и поднимании тулов (девушки)
2.	*ТС — ИОТ —* 018 Финиш при беге на различные дистанции	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики 2. Разучить технику финиширования на различных дистанциях 3. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» 4. Повторить метание гранаты с разбега	Техника финиши стайерских дистанц (юноши) и **500** г (де разбега; прыжок в д в целом
3.	Игра в футбол	**1**. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в футбол	Взаимопонимание, время учебной игры
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом 2. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 3. Повторить технику низкого старта и стартового разбега 4. Развивать скоростно-силовые качества	Выполнение низкого дистанции; метани полного разбега; «согнув ноги» в отрезков (до 60 м) с
5.	Техника метания гранаты с разбега	1. Повторить технику метания гранаты с разбега 2. Совершенствовать прыжок в длину в целом 3. Ознакомить с техникой передачи эстафетной палочки 4. Развивать скоростную выносливость	Метание гранаты внимание на финал способом «согнув эстафетной палочки гание отрезков до скоростью
6.	***ТС*** Игра в пионербол	1. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами 2. Развивать скоростно-силовые качества 3. Воспитание коллективизма в процессе игры	Различные подачи, сетку, ловля мяча воспитание коллекти время учебной игры
7.	***ТС*** Техника передачи эстафетной палочки	1. В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в разные времена года 2. Разучить технику передачи эстафетной палочки 3. Совершенствовать технику метания гранаты с полного разбега 4. Развивать выносливость	Передача эстафетно в медленном темпе разбега, обращая скрестный шаг разб 2 км в медленном те
8.	Метание гранаты с полного разбега	1. Повторить технику метания гранаты с разбега 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» 3. Развивать скоростные качества	Метание гранаты с длину способом «со основное внимание полета и приземлен коротких отрезков скоростью
9.	ТС Подвижные игры и эстафеты	Основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями 2. Развивать внимание во время подвижных игр и эстафет	Различные беговы метание малого мя упражнения на ра подвижных игр и эс
10.	Бег на 100 м с низкого старта на результат	1. Оценка бега на 100 м с низкого старта на результат 2. Повторить технику прыжка в длину в целом 3. Совершенствовать метание гранаты с полного разбега	Специальные беговы на результат; метан прыжок в длину спо

11.	ТС Бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат	1. Тактика преодоления и финиширования на кроссовой дистанции 2. Оценка бега на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат 3. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол	Специальные бегов (девушки) и на 30 развитие скоростно координации движе футбол
12.	ТС Игра в футбол	1. Основные жесты судьи при игре в футбол 2. Тактические действия взаимопонимания во время учебной игры в футбол	Прием мяча, переда воротам; взаимопон во время учебной иг
13.	ТС — ИОТ— *021 Ловля мяча с полу- отскока в парах*	1. Техника безопасности на уроках спортивных игр 2. Ознакомить с техникой ловли мяча с полуотскока 3. Разучить передачи мяча одной рукой снизу и сбоку	Ловля мяча с полуо груди, при передаче четырех метрах др одной рукой снизу и
14.	Передача мяча одной рукой снизу	1. Совершенствовать передачи мяча одной рукой сбоку и снизу 2. Разучить технику ловли мяча с полуотскока 3. Повторить бросок мяча в кольцо в движении	Ловля мяча с полуо стоя на месте, при в мяча одной рукой с месте и в движении после ведения и с двумя руками (деву
15.	ТС Игра в баскетбол	1. Основные жесты судьи при игре в баскетбол 2. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры	Умение применять баскетбола (ведение во время учебной иг
16.	Передача мяча одной рукой сбоку	1. Совершенствовать технику ловли мяча с полу-отскока 2. Повторить передачи мяча одной рукой снизу и сбоку 3. Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении	Ловля мяча в п движении в парах; снизу и сбоку в дви движении — после руками (девушки) головы
17.	ТС Бросок мяча в кольцо в движении	1. Содержание технико-тактических действий в избранном учащимися виде спорта 2. Повторить технику броска мяча в кольцо в движении 3. Совершенствовать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку 4. Повторить ловлю мяча с полуотскока	Ловля мяча с п движении в парах; снизу и сбоку в дви движении — после или прыжком одной рукой от головы (юн
18.	ТС Игра во флорбол	1. Основные жесты судьи при игре во флорбол 2. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры	Выполнение разли флорбола (ведение, воротам) во время у
19.	Техника ловли мяча с полуотско- ка	1. Совершенствовать ловлю мяча с полуотскока в движении 2. Повторить технику передачи мяча в движении 3. Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении	Ловля мяча с п движении в парах; снизу и сбоку в дви кольцо в движении
20.	Передача мяча одной рукой снизу	1. Оценить технику ловли мяча с полуотскока 2. Совершенствовать передачу мяча одной рукой снизу и сбоку 3. Повторить технику броска мяча в кольцо в движении	Выполнение на оце при встречном дви одной рукой снизу бросок мяча в кольц бом (девушки) и одн
21.	Игра в пионербол	1. Основные жесты судьи при игре в пионербол 2. Помощь и взаимовыручка во время игры	Тактические действ взаимовыручка во пионербол
22.	Передача мяча одной рукой сбоку	1. Оценить технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку 2. Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении 3. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в баскетбол	Выполнение на оце снизу и сбоку в дви кольцо в движени учебная игра в баске

23.	ТС Бросок мяча в кольцо в движении	1. Как правильно экипироваться для 2-3-дневного похода 2. Оценить технику броска мяча в кольцо в движении 3. Учебная игра в баскетбол	Выполнение на оце движении после вед прыжком уцобным рукой от головы (ю совершенствовать р приемы баскетбола
24.	ТС Подвижные игры и эстафеты	1. Техника безопасности во время занятий плаванием в бассейне 2. Разучить игру «Ловля парами»	Развитие скоростно взаимопомощи во эстафет
25.	Взаимодействия игроков нападения и защиты	1. Совершенствовать тактические действия — взаимодействия игроков нападения и защиты 2. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в баскетбол	Совершенствовать взаимодействия иг ловкости, координ учебной игры в баск
26.	ТС Учебная игра в баскетбол	1. Функции арбитров (главного судьи и двух помощников) на площадке при игре в баскетбол 2. Учебная игра в баскетбол	Совершенствовать приемы баскетбол обороне и нап взаимостраховка во
27.	ТС Игра в баскетбол	1. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию телосложения 2. Тактические действия в нападении	Совершенствование приемов баскетбола тактических действи
		II четверть (21 час.) 1. Гимнастика — 14 час. 2. Игровые уроки — 7 час.	
28.	*ТС — ИОТ—* 017 Переворот боком (юноши); акробатическая комбинация (девушки)	1. Техника безопасности на уроках гимнастики 2. Разучить комплекс утренней гимнастики 3. Ознакомить с техникой переворота боком (юноши) 4. Разучить акробатическую комбинацию (девушки)	Комплекс утренней переворот боком — акробатическая комб стоя и поворот в уп ноги скрестно — по — кувырок назад лопатках — схема дв
29.	Длинный кувырок (юноши); упражнения на брусьях (девушки)	1. Разучить технику переворота (юноши) 2. Повторить длинный кувырок через препятствие (юноши) 3. Совершенствовать отдельные элементы в акробатической комбинации (девушки) 4. Ознакомить с упражнением на разновысоких брусьях (девушки)	Стойка на руках – толчком другой с (юноши); длинный трех шагов разб отдельных элеме комбинации (девуш на нижней жерди (д на правую — держась левой руко движений (девушки
30.	Игра во флорбол	1. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры 2. Разучить тактико-технические действия игроков на площадке	Выполнение разли игры во флорбол броски по ворота нападении во время
31.	Упражнения на перекладине (юноши) и брусьях (девушки)	1. Совершенствовать акробатические элементы (юноши) и комбинацию (девушки) 2. Разучить упражнения на брусьях (девушки) 3. Повторить упражнения на высокой перекладине (юноши)	Переворот боком с переворот через пре (юноши); акробатич (девушки); подъем подъем переворотом брусьях: из седа угл равновесие с помощ

32.	Акробатика и упражнения на брусьях	1. Повторить акробатические элементы (юноши) и комбинацию (девушки) 2. Совершенствовать упражнения на перекладине (юноши) и брусьях (девушки) 3. Разучить упражнения на брусьях	Переворот боком с (юноши); длинный акробатическая ком нация упражнений (юноши); на брусья горизонтальное ра махом вперед — с положения стоя на махом назад — схем
33.	ТС Игра в пионербол	1. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия 2. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры	Командные тактич время учебной игры
34.	ТС Упражнения на брусьях и бревне (девушки)	1. Судейство соревнований по спортивной гимнастике 2. Совершенствовать упражнения на перекладине (юноши) и брусьях (девушки) 3. Разучить упражнения на параллельных брусьях (юноши) 4. Ознакомить с упражнениями на бревне (девушки)	На перекладине — вис — подъем пере на брусьях — из горизонтальное ра махом назад с ниж махом вперед с по плечах — схема дв упражнений на б (девушки)
35.	Акробатика и упражнения на брусьях (юноши)	1. Совершенствовать акробатические элементы (юноши) и комбинацию (девушки) 2. Разучить упражнения на брусьях (юноши) 3. Разучить упражнения на бревне	Переворот боком (через препятствие с акробатическая к брусьях: подъем мах помощью, соскок внутрь (юноши); бревне (девушки)
36.	Подвижные игры и эстафеты	1. Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки 2. Разучить игру «Ловля цепочкой» 3. Развивать скоростно-силовые качества	Комплекс упражне предметами; развит с помощью подвижн
37.	Акробатические упражнения на бревне (девушки)	1. Оценить технику поворота боком (юноши) 2. Совершенствовать акробатические элементы (юноши) и комбинацию (девушки) 3. Повторить упражнения на брусьях (юноши) 4. Совершенствовать упражнения на бревне (девушки)	Выполнение на оце (юноши); длинный акробатическая ком на брусьях: подъе плечах, соскок махо (юноши); комбина (девушки)
38.	ТС Акробатические упражнения на перекладине (юноши) и брусьях (девушки)	1. Как правильно выставляется оценка во время соревнований по гимнастике 2. Оценить технику длинного кувырка через препятствие (юноши) 3. Совершенствовать упражнения на перекладине (юноши) и брусьях (девушки) 4. Повторить акробатическую комбинацию (девушки)	Выполнение на оц вырка через препят (юноши); акробати (девушки); на пере опускание в вис — на брусьях: из горизонтальное рав с нижней жерди (де
39.	Игра в баскетбол	1. Тактические действия в защите во время учебной игры в баскетбол 2. Развитие скоростно-силовых качеств во время игры	Совершенствование и приемов баскетб тактические действи

40.	Упражнения на брусьях и бревне (девушки)	1. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики 2. Оценить упражнения на перекладине (юноши) и акробатическую комбинацию (девушки) 3. Повторить упражнения на брусьях 4. Совершенствовать упражнения на бревне (девушки)	Комплекс упражнен предметами; выпол на перекладине — вис — подъем акробатической к брусьях — подъем плечах, соскок махо (юноши), из седа ризонтальное равно (девушки); упражне
41.	Упражнения на брусьях и опорные прыжки через коня	1. Оценить подъем махом вперед (юноши) и комбинацию (девушки) на брусьях 2. Совершенствовать упражнения на брусьях 3. Повторить опорный прыжок «согнув ноги» (юноши) 4. Ознакомить с опорным прыжком через коня в ширину (девушки)	Выполнение на оце подъем махом впере встать в горизонтал брусьях — стойка вперед (юноши), со опорные прыжки ч ноги» (юноши), в ш на одной, другая в прогнувшись
42.	Игра во флорбол	1. Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки 2. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры	Комплекс упражнен отягощениями; разученных элемент во флорбол
43.	Упражнения на брусьях и бревне (девушки)	1. Оценить технику стойки на плечах (юноши) и соскока махом назад (девушки) на брусьях 2. Совершенствовать упражнения на брусьях (юноши) и бревне (девушки) 3. Повторить опорные прыжки через коня (юноши) и в ширину (девушки)	Выполнение на оце стойка на плечах (ю нижней жерди (де махом вперед с упражнения на бре (девушки); опорные (юноши) и ширину
44.	ТС Упражнения на брусьях (юноши) и бревне (девушки)	1. Распределение обязанностей между судьями при судействе соревнований по гимнастике 2. Оценить упражнения на брусьях (юноши) и бревне (девушки) 3. Совершенствовать опорные прыжки через коня	Выполнение на оц поворотом внутрь бинаций упражнен опорные прыжки че ширину (девушки)
45.	Игра в пионербол	1. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела 2. Тактические действия — индивидуальное нападение	Индивидуальные де
46.	Опорные прыжки через коня в длину (юноши) и ширину (девушки)	1. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики 2. Оценить технику опорных прыжков через коня в длину (юноши) и ширину (девушки) 3. Развивать скоростно-силовые качества с помощью лазания по канату	Комплекс упражнен отягощениями; вып прыжков через ко (юноши) и в ширин одной, другая в прогнувшись (девуш
47.	ТС Гимнастическая полоса препятствий	1. Обязанности судьи — секретаря при судействе соревнований 2. Развитие двигательных качеств при преодолении гимнастической полосы препятствий	Преодоление гимн ствий, включающу элементы, упражне канату, опорные пр
48.	ТС Гимнастическая полоса препятствий	1. Основные способы плавания 2. Развитие двигательных качеств и координации при преодолении гимнастической полосы препятствий	Преодоление гимн ствий, включающу упражнения, упраж прыжки
III четверть (30 час.) 1. Лыжная подготовка — 12 час. 2. Региональный компонент (лыжная подготовка) — 8 ч			
49-50.	*ТС — ИОТ* — 019 Попеременные двухшажный и четырехшажный	1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки 2. Совершенствовать технику попеременных лыжных ходов 4. Развивать выносливость	На равнине - пе четырехшажным хо до 5 км (девуш среднепересеченной

51.	*ТС* Подвижные игры и эстафеты	1. Навыки и умения самостоятельных занятий лыжной подготовкой 2. Разучить игру «Мячом в цель»	Развитие скорост мопонимания и в время подвижных и
52-53.	Одновременные лыжные хода. Обгон на дистанции финиширования	1. Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов 2. Ознакомить с техникой обгона на дистанции и финиширования 3. Развивать скоростные качества	Обгон на дистан хождение дистанци (юноши) по сре ускоряясь на отд одновременные бе двухшажный лыжны
54.	*ТС* Игра в баскетбол	1. Техника безопасности при выполнении подъемов в гору 2. Тактические действия — индивидуальное нападение	Индивидуальные де
55-56.	*ТС* Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные	1. Физические упражнения, способствующие правильной осанке 2. Повторить технику перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные 3. Развивать координацию движений	Переход с поперем новременные; прох соком темпе, обра координацию движ лыжного хода на др
57	Игра в волейбол	1.Совершенствование упр. Ранее изученных. 2. Развитие: ловкости,быстроты, выносливости.	Совершенствовани
58-59	Обгон на дистанции финиширования. Прохождение дистанции до 8 км (девушки) и 10 км (юноши)	1.Совершенствовать технику обгона на дистанции и финиширования 2.Развивать скоростно-силовые качества при прохождении дистанции по средне-пересеченной местности	Обгон на дистанци на лыжах кор прохождение дистан км (юноши), исполь
60	Игра в волейбол	1.Совершенствование упр. Ранее изученных. 2. Развитие: ловкости,быстроты, выносливости.	Совершенствование
61-62	Попеременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными поворотами Т.С.	1.Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям 2.Повторить технику попеременных лыжных ходов 3.Совершенствовать технику спусков с различными поворотами	Передвижение попе четырехшажным л внимание на согласо спуски со склонов «плугом», «полуплу
63	Игра в волейбол	1.Совершенствование упр. Ранее изученных. 2. Развитие: ловкости,быстроты, выносливости.	Совершенствование
64-65	Одновременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными торможениями	1.Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов 2.Повторить технику спусков со склонов с различными торможениями 3.Развивать скоростные качества	Торможение при с крутизны – «полупл боковым соскал небольших отрезков используя одно
66	Игра в волейбол	1.Совершенствование упр. Ранее изученных. 2. Развитие: ловкости,быстроты, выносливости.	Совершенствование
67-68	РК Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные Т.С.	1.Должностные обязанности судей по лыжным гонкам 2.Оценить технику перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные 3.Развивать выносливость	Выполнение на о попеременных одновременные; про (девушки) и 10 пересеченной мес
69.	ТС Игра во флорбол	1. Подбор ростовки лыж и палок при передвижении классическим и коньковыми ходами 2. Индивидуальные действия при игре в нападении	Индивидуальные д нападении (ведение во время учебной и

70-71.	РК Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат	1. Оценка прохождения дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат 2. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах 3. Развивать координацию движений	Прохождение диста (юноши) на резу силовых качеств, ловкости во время лыжах
72.	ТС Игра в пионербол	1. Правила соревнований по лыжным гонкам 2. Командные действия в защите	Командные действ мопомощь, взаимос игры в пионербол
73-74.	РК Обгон на дистанции финиширования, прохождение дистанции до 8 км (девушки) и 10	1. Совершенствовать технику обгона на дистанции и финиширования 2. Развивать выносливость, используя длительный бег на лыжах	Обгон на дистанци на лыжах короткие дистанции до 8 км среднем темпе, ис хода
75.	ТС Подвижные игры и эстафеты	1. Участие российских спортсменов в развитии олимпийского движения 2. Разучить игру «Гусеница»	Развитие скоростно проведения подвиж
76-77.	РК ТС Спуски со склонов с различными поворотами и торможениями	1. Реагирование организма на чрезмерные физические нагрузки и как избежать «перетренировки» 2. Оценить технику спусков с различными поворотами и торможениями 3. Развивать выносливость	Выполнение на различными повор зависимости от кр дистанции до 8 км (среднепересеченной
78.	ТС Игра в баскетбол	1. Требования безопасности при проведении экскурсий 2. Тактические действия при командной защите	Командные действи игры в баскетбол
		IV четверть (16 час.) 1. Легкая атлетика— 10 час. 2. Баскетбол — 6 час.	
79.	***ТС — ИОТ —*** 018 Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1. Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту 2. Совершенствовать технику прыжка в высоту в целом 3. Развивать прыгучесть	Прыжки на одной барьеры, толкаясь од высоту способом обращая внимание переход через планку
80.	ТС Прыжок в высоту на результат	1. Профилактические меры, исключающие возможность получения ожогов во время приема солнечных ванн 2. Оценка выполнения прыжка в высоту на результат 3. Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых упражнений	Специальные прыж вверх, поставив одну махом другой ноги; высокоподвешенных способом «перешагив
81.	Игра во флорбол	1. Командные действия при игре в защите 2. Развивать скоростно-силовые качества	Взаимодействия игр выполнение ранее из во время учебной игр
82.	ТС — ИОТ — 021Верхняя передача мяча	1. Техника безопасности на уроках спортивных игр 2. Совершенствовать технику верхней передачи мяча 3. Разучить технику верхней прямой подачи 4. Повторить прием мяча снизу 5. Ознакомить с техникой приема мяча после подачи	Многократные перед мяча сверху в парах прием мяча снизу пр после перемещений подачи; верхняя прям
83.	Техника приема мяча после подачи	1. Разучить технику приема мяча после подачи 2. Совершенствовать верхнюю прямую подачу 3. Ознакомить с прямым нападающим ударом 4. Разучить технику блокирования нападающего удара	Прием мяча снизу блокирование один нападающего удара; движений; верхняя определенную зону п
84.	ТС Игра в пионербол	1. Для чего нужен дневник самоконтроля (самона-блюдения) 2. Индивидуальные действия в защите	Индивидуальные дей время учебной игры
85.	Верхняя прямая подача мяча	1. Повторить технику верхней прямой подачи мяча 2. Совершенствовать прием мяча после подачи 3. Разучить технику прямого нападающего удара 4. Ознакомить с приемом мяча, отскочившего от сетки	Прием мяча двумя прием мяча снизу, от двумя руками; прямо прямая подача мяча н

86.	ТС Прием мяча после подачи	1. Обязанности судей при игре в волейбол 2. Оценить технику приема мяча после подачи 3. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча 4. Повторить технику прямого нападающего удара 5. Разучить передачу мяча, стоя спиной к партнеру	Выполнение на оцен руками снизу после спиной к партнеру — прямой нападающий площадки; верхняя пр
87.	ТС Подвижные игры и эстафеты	1. Формы индивидуального контроля при занятиях спортом 2. Разучить игру «Гонка мячей в колоннах»	Развитие координа силовых качеств во игр и эстафет
88.	Верхняя прямая подача мяча	1. Оценить технику верхней прямой подачи мяча 2. Совершенствовать прямой нападающий удар 3. Разучить технику страховки у сетки	Выполнение на оце подачи мяча на т нападающий удар; ст нападения
89.	ТС Техника прямого нападающего удара	1. Как правильно подготовить себя к сдаче практической части экзамена по физической культуре 2. Оценить технику прямого нападающего удара Учебная игра в волейбол	Выполнение на оц удара; совершенст элементы и прием действий во время уч
90.	ТС Игра в баскетбол	1. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия 2. Совершенствовать технико-тактические качества во время учебной игры	Совершенствование приемов; скоростно- подготовки во время
91.	ТС —ИОТ— 018 Техника метания гранаты с разбега	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики 2. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 3. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги»	Выполнение низкого дистанции; метание обращая внимание в длину способо
92.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом	1. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом 2. Повторить технику метания гранаты с полного разбега	Прыжок в длину спо метание гранаты с коротких отрезков с
93.	Игра в футбол	1. Тактические действия игроков в нападении 2. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол	Тактические действ мандное нападение) качеств во время уч
94.	Метание гранаты с полного разбега	1. Совершенствовать метание гранаты с полного разбега 2. Повторить технику прыжка в длину в целом 3. Развитие скоростных качеств	Метание гранаты с длину способом пробегание коротк максимальной скоро
95.	ТС Бег на 100 м с низкого старта на результат	1. Как правильно подготовить себя к сдаче теоретической части экзамена по физической культуре 2. Оценка бега на 100 м на результат 3. Совершенствовать технику прыжка в длину	Бег на 100 м с н метание гранаты 50 с полного разбега; «согнув ноги» с пол
96.	ТС Игра в пионербол	1. Самоконтроль с применением ортостатической пробы Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в пионербол	Совершенствовать приемы, скоро тактическую подгот пионербол
97.	Прыжок в длину на результат	1. Оценка прыжка в длину способом «согнув ноги» на результат 2. Совершенствовать технику метания гранаты с полного разбега 3. Развивать выносливость	Прыжок в длину результат; метание пробегание дистанц

ТС Метание гранаты на результат	1. Физические упражнения, позволяющие корректировать недостатки своей фигуры 2. Оценка метания гранаты на результат 3. Развивать выносливость, используя продолжительный бег	Метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с полного разбега на результат; специальные беговые упражнения; пробегание дистанции до 1,5 км (девушки) и 2 км (юноши) в среднем темпе	К
ТС Подвижные игры и эстафеты	1. Самоконтроль с применением функциональной пробы 2. Повторить ранее разученные любимые подвижные игры учащихся	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости, взаимопомощи во время проведения подвижных игр и эстафет	П вос
ТС Бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат	1. Для чего нужно заниматься физической культурой на протяжении всей своей жизни 2. Оценка бега на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат 3. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол	Специальные беговые упражнения; бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат; совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в футбол	С в с
Выполнение контрольных тестов	1. Проверить физическую подготовленность учащихся 2. Подвести итог занятий физической культурой за период обучения в школе	Сдача нормативов при прыжках в длину с места и в подтягивании на перекладине (юноши) и поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки)	
Игра в футбол	1. Подведение итогов за учебный год 2. Дать индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летний период 3. Игра в футбол	Подвести итоги занятий учащихся за прошедший учебный год; совершенствовать ранее разученные элементы и приемы во время учебной игры в футбол	И за ка

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
«____»_____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мошинская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 11 класса
Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Бачинов Алексей Алфеевич,
учитель физической культуры,

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

5. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования; 2004.
6. «Примерной программы по физической культуре основного (среднего) общего образования» МОРФ.
7. Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2012.
8. Регионального компонента государственного стандарта общего образования Архангельской области. — Архангельск, 2005.

Рабочая программа построена в соответствии с Федеральным базисным учебным планом (ФБУП) для образовательных учреждений.

Цели и задачи учебного предмета.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Количество учебных часов:

По учебному плану образовательного учреждения *—102 часа (3 часа в неделю).*

Третий час физической культуры используется для организации подвижных и спортивных игр.

Региональный компонент государственного образовательного стандарта по физической культуре используется на лыжную подготовку. Основы знаний о физической культуре (теоретические сведения) изучаются в процессе урока в ходе освоения конкретных технических навыков и умений и развития двигательных способностей.

- *Программно-методическое обеспечение:*
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2012.
- Физическая культура. 10-11 классы / под общ.ред. В.И. Ляха. — М.: Просвещение, 2010.

Контроль знаний, умений, навыков.

- Контроль знаний, умений, навыков осуществляется посредством проведения контрольных нормативов или зачетных уроков после изучения каждого раздела.

- **Ключевые знания, умения и навыки, которые приобретают учащиеся за учебный период.**
- **Объяснять:**
- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- **Характеризовать:**
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

- **Проводить:**
- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.
- **Составлять:**
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- **Определять:**
  - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
  - дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Дата, №	Тема урока	Количество часов	Корректировка
1.	*ТС —ИОТ*—065Выполнение контрольных тестов	1	
2.	*ТС — ИОТ* — 018 Финиш при беге на различные дистанции	1	
3.	Игра в футбол	1	
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
5.	Техника метания гранаты с разбега	1	
6.	***ТС*** Игра в пионербол	1	
7.	***ТС*** Техника передачи эстафетной палочки	1	
8.	Метание гранаты с полного разбега	1	
9.	ТС Подвижные игры и эстафеты	1	
10.	Бег на 100 м с низкого старта на результат	1	
11.	ТС Бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат	1	
12.	ТС Игра в футбол	1	
13.	ТС — ИОТ— *021 Ловля мяча с полу-отскока в парах*	1	

14.	Передача мяча одной рукой снизу	1	
15.	ТС Игра в баскетбол	1	
16.	Передача мяча одной рукой сбоку	1	
17.	ТС Бросок мяча в кольцо в движении	1	
18.	ТС Игра во флорбол	1	
19.	Техника ловли мяча с полуотско ка	1	
20.	Передача мяча одной рукой снизу	1	
21.	Игра в пионербол	1	
22.	Передача мяча одной рукой сбоку	1	
23.	ТС Бросок мяча в кольцо в движении	1	
24.	ТС Подвижные игры и эстафеты	1	
25.	Взаимодействия игроков нападения и защиты	1	
26.	ТС Учебная игра в баскетбол	1	
27.	ТС Игра в баскетбол	1	

28.	*ТС — ИОТ—* 017 Переворот боком (юноши); акробатическая комбинация (девушки)	1	
29.	Длинный кувырок (юноши); упражнения на брусьях (девушки)	1	
30.	Игра во флорбол	1	
31.	Упражнения на перекладине (юноши) и брусьях (девушки)	1	
32.	Акробатика и упражнения на брусьях	1	
33.	ТС Игра в пионербол	1	
34.	ТС Упражнения на брусьях и бревне (девушки)	1	
35.	Акробатика и упражнения на брусьях (юноши)	1	

36.	Подвижные игры и эстафеты	1	
37.	Акробатические упражнения на бревне (девушки)		
38.	ТС Акробатические упражнения на перекладине (юноши) и брусьях (девушки)	1	
39.	Игра в баскетбол	1	
40.	Упражнения на брусьях и бревне (девушки)	1	
41.	Упражнения на брусьях и опорные прыжки через коня	1	
42.	Игра во флорбол	1	
43.	Упражнения на брусьях и бревне (девушки)	1	
44.	ТС Упражнения на брусьях (юноши) и бревне (девушки)	1	
45.	Игра в пионербол	1	

46.	Опорные прыжки через коня в длину (юноши) и ширину (девушки)	1	
47.	ТС Гимнастическая полоса препятствий	1	
48.	ТС Гимнастическая полоса препятствий	1	
49-50.	*ТС — ИОТ* — 019 Попеременные двухшажный и четырехшажный лыжные ходы	2	
51.	*ТС* Подвижные игры и эстафеты	1	
52-53.	Одновременные лыжные хода. Обгон на дистанции финиширования	2	
54.	*ТС* Игра в баскетбол	1	
55-56.	*ТС* Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные	2	
57	Игра в волейбол	1	
58-59	Обгон на дистанции финиширования. Прохождение дистанции до 8 км (девушки) и 10 км (юноши)	2	
60	Игра в волейбол	1	
61-62	Попеременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными поворотами Т.С.	2	
63	Игра в волейбол	1	

64-65	Одновременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными торможениями	2	
66	Игра в волейбол	1	
67-68	РК Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные Т.С.	1	
69.	ТС Игра во флорбол	1	
70-71.	РК Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат	2	
72.	ТС Игра в пионербол	1	
73-74.	РК Обгон на дистанции финиширования, прохождение дистанции до 8 км (девушки) и 10 км (юноши)	1	
75.	ТС Подвижные игры и эстафеты	1	
76-77.	РК ТС Спуски со склонов с различными поворотами и торможениями	1	
78.	ТС Игра в баскетбол	1	
79.	***ТС — ИОТ —*** 018 Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	
80.	ТС Прыжок в высоту на результат	1	
81.	Игра во флорбол	1	
82.	ТС — ИОТ — 021Верхняя передача мяча	1	

83.	Техника приема мяча после подачи	1	
84.	ТС Игра в пионербол	1	
85.	Верхняя прямая подача мяча	1	
86.	ТС Прием мяча после подачи	1	
87.	ТС Подвижные игры и эстафеты	1	
88.	Верхняя прямая подача мяча	1	
89.	ТС Техника прямого нападающего удара	1	
90.	ТС Игра в баскетбол	1	
91.	ТС —ИОТ— 018 Техника метания гранаты с разбега	1	
92.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом	1	
93.	Игра в футбол	1	
94.	Метание гранаты с полного разбега	1	
95.	ТС Бег на 100 м с низкого старта на результат	1	
96.	ТС Игра в пионербол	1	

97.	Прыжок в длину на результат	1	
98.	ТС Метание гранаты на результат	1	
99.	ТС Подвижные игры и эстафеты	1	
100.	ТС Бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат	**1**	
101.	ПА Выполнение контрольных тестов	**1**	
102.	Игра в футбол	**1**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

Няндомский район деревня Петариха, T=исполняющий обязанности директора, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" МОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"", ОГРН=1022901414183, СНИЛС=118409511150, ИНН ЮЛ=2918003739, ИНН=291802868526, E=bachinov2008@rambler.ru, G=Ирина Николаевна, SN=Яковлева, CN=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ