

«Рассмотрено»

Руководитель МО ЕМЦ

Галиева И.Р.

Протокол №1

от «25» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы УР

Сагдиева А.Х.

«26» августа 2023 г.

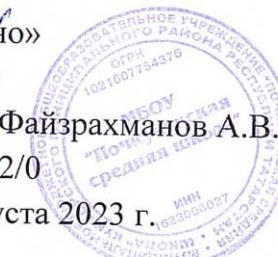
«Утверждено»

Директор

Файзрахманов А.В.

Приказ № 12/0

от «26» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для 11 класса

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Почкучукская средняя школа» Кукморского муниципального района

Республики Татарстан

учителя физической культуры

Сайфутдина Вячислава Макаровича

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями,
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой,
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования,
- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и одежды в зависимости от погодных условий и времен года;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Правила соревнований по баскетболу. Правила соревнований по мини-баскетболу. Правила соревнований по волейболу. Правила соревнований по футболу. Правила соревнований по мини-футболу. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Двигательные действия. Физические качества. Физическая нагрузка. Соблюдение режимов физической нагрузки. Основные этапы развития физической культуры в России. Достижения зарубежных и отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовкой. Контроль за техникой выполнения упражнений. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств – ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Комплексы упражнений для повышения функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Гимнастика для глаз. Физкультпаузы, физкультминутки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения культурно – этнической направленности: сюжетно –образные и обрядовые игры

Спортивно- оздоровительная деятельность

Легкая атлетика – Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Оздоровительные ходьба и бег. Техника спортивной ходьбы. Бег на среднюю дистанцию (600м –д, 800м –м.) Кроссовый бег по среднепересеченной местности до 4 км. Бег на длинную дистанцию.(2000м -м. и 1500 м - д.). Бег на короткую дистанцию – 30м, 60м. Барьерный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность.

Баскетбол - Специальная подготовка: сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Техника штрафного броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Передачи мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с сопротивлением защитника и с изменением скорости и направления. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x2). Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Действия нападающих против нескольких защитников. Взаимодействие трех игроков в нападении.

Гимнастика с элементами акробатики – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: махи и перемахи, висы и упоры, стойки и сококи, повороты и передвижения. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок ноги врозь (м.). опорный прыжок боком (д.). Лазанье по канату в два приема. Акробатические упражнения и комбинации: равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полуспагат. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Прыжки с поворотами, стойки и упоры, перекаты. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики. Танцевальные движения.

Лыжная подготовка- Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов и торможений. Торможение «плугом» со склона 45 градусов. Техника поворотов на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход. Преодоление контр уклонов. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.

Волейбол - Специальная подготовка: передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах и в тройках. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Футбол, мини-футбол – Специальная подготовка: передачи мяча, ведение мяча. Использование корпуса. Игра головой. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель Перемещения и владения мячом. Обыгрыш сближающихся противников. Финты. Технические приемы и тактические действия в мини - футболе. Технические приемы и тактические действия в футболе.

Плавание- Основные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка пострадавших в воде.

Повторение за курс 9 класса. Повторение техники прыжков в длину и высоту с разбега, технику эстафетного и барьерного бега в легкой атлетике. Повторение технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол, судейство соревнований по баскетболу. Повторение акробатических комбинаций и упражнений на гимнастических снарядах. Упражнения, ориентированные на развитие гибкости.

Повторение технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры в волейбол, судейство соревнований по волейболу. Повторение технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол и футбол. Правила игры в футбол и мини-футбол, судейство соревнований по футболу и мини-футболу.

Календарно- тематическое планирование.

Ноp /п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		Планируема я	Фактическая	
1	Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	4.09		
2	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)- бег 30м, 60м.	5.09		
3	Техника спортивной ходьбы. Оздоровительные ходьба и бег.	9.09		

4	Бег на средние дистанции- 600м,800м. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	11.09		
5	Бег на длинную дистанцию – 2000м –ю, 1500м-д.	12.09		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	16.09		
7	Метание мяча на дальность с разбега. Барьерный бег. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	18.09		
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	23.09		
9	Кроссовый бег по пересеченной местности до 4 км. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств – выносливость.	25.09		
10	Основы туристской подготовки. Физические качества. Комплексы упражнений для регулирования массы тела.	26.09		
11	Основы туристской подготовки. Двигательные действия. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)- бег 2000м.	30.09		
12	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Стойки и перемещения в волейболе. Специальная подготовка: передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2.10		
13	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели в зоны 4,6,3. Специальная подготовка: нападающий удар при встречных передачах.	3.10		
14	Специальная подготовка: техника передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах .	7.10		
15	Нижняя прямая подача. Игра на зону 2 и 4. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)- подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	9.10		
16	Нижняя прямая подача, прием Мяча, отраженного сеткой	10.10		
17	Игра в нападение через 3-ю зону. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	13.10		
18	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК (ГТО)- прыжок в длину с места.	14.10		
19	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Прямой нападающий удар.	17.10		
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	21.10		

21	Нижняя прямая подача мяча и прием мяча после подачи. Учебная игра.	23.10		
22	Прием сверху и снизу с подачи. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	24.10		
23	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	28..10		
24	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Учебная игра. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК (ГТО)-поднимание туловища из положения лежа на спине.	30.10		
25	Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	7.11		
26	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)-челночный бег 3х10м.	11.11		
27	Правила соревнований по волейболу. Жестикуляция судейства. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	13.11		
28	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Технические приемы и тактические действия в волейболе.	14.11		
30	Специальная подготовка: сочетание приемов передвижений и остановок.	18.11		
31	Специальная подготовка: Передачи мяча с места и в движении.	19.11		
32	Специальная подготовка: Бросок двумя руками от головы в прыжке.	20.11		
33	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Основные этапы развития физической культуры в России.	21.11		
34	Передачи мяча, броски в кольцо. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	26.11		
35	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техника штрафного броска. Комплексы упражнений для регулирования массы тела.	27.11		
36	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передачи мяча, броски в кольцо. Комплексы упражнений для формирования телосложения.	28.11		
37	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Достижения зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	3.12		

38	Действия нападающих против нескольких защитников. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	4.12		
39	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2)	5.12		
40	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	10.12		
41	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Действия нападающих против нескольких защитников.	11.12		
42	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры,	12.12		
43	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением . Правила соревнований по баскетболу.	17.12		
44	Правила соревнований по мини-баскетболу.	18.12		
45	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2,4 x3).	19.12		
46	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра в мини – баскетбол.	24.12		
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	25.12		
48	Взаимодействие трех игроков в нападении. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств – ловкость.	9.01		
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Основные способы передвижения на лыжах.	14.01		
50	Основные способы передвижения на лыжах. Комплексы упражнений для повышения функциональных возможностей дыхательной системы.	15.01		

51	Попеременный двухшажный ход. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.	16.01		
52	Одновременный двухшажный ход. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	21.01		
53	Переход с одного хода на другой. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	22.01		
54	Одновременный одношажный ход.	23.01		

55	Одновременный безшажный ход. Контроль за техникой выполнения упражнений.	28.01		
56	Преодоление контр уклонов. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	29.01		
57	Попеременный четырехшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК (ГТО)- бег на лыжах на 3 км.	4.02		
58	Основные способы передвижения на лыжах.	5.02		
59	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	6.02		
60	Основные способы передвижения на лыжах.	11.02		
61	Преодоление контр уклонов. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств – выносливость.	12.02		
62	Техника выполнения спусков, подъемов и торможений. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	13.02		
63	Техника поворотов на лыжах. Комплексы упражнений для повышения функциональных возможностей дыхательной системы.	18.02		
64	Основные способы передвижения на лыжах. Комплексы упражнений для повышения функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы.	19.02		
65	Прохождение дистанции 2 -3 км. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств – быстрота.	20.02		
66	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Подтягивание в висе.	25.02		
67	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. Прыжки с поворотами, перевороты. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК (ГТО)- наклон вперед.	26.02		
68	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Прыжки с поворотами, перевороты. Танцевальные движения, композиции ритмической гимнастики.	27.02		
69	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Стойки, упоры и перекаты.	4.03		
70	Танцевальные движения. Гимнастическая полоса препятствий. Стойки, упоры и перекаты. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств: стойки, передвижения в стойке. Передвижения.	5.03		
71	Опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (м.). опорный прыжок боком (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.	6.03		

72	Опорный прыжок с разбега способом» ноги врозь» (м.). опорный прыжок боком (д.). Танцевальные движения, композиции ритмической гимнастики.	11.03		
73	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	12.03		
74	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники выполнения подъема переворотом.	13.03		
75	Лазанье по канату в два приема. Акробатические упражнения и комбинации. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств – гибкость.	18.03		
76	Лазанье по канату в два приема. Акробатические упражнения и комбинации - кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты .	19.03		
77	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полуспагат. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Стойки и сококи. Висы и упоры	20.03		
78	Из упора присев стойка на руках и голове. Стойки и сококи. Висы и упоры. Гимнастическая полоса препятствий.	1.04		
79	Акробатические упражнения и комбинации - кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты .	2.04		
80	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Основные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине.	3.04		
81	Основные способы плавания: брасс. Спортивная подготовка.			

82	Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим.	8.04		
83	Способы освобождения от захватов тонущего. Физическая нагрузка.	9.04		
84	Транспортировка пострадавших в воде. Соблюдение режимов физической нагрузки.	10.04		
85	Специальная подготовка: вбрасывание мяча из – за боковой линии с места. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	15.04		
86	Специальная подготовка: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Передачи мяча. Элементы релаксации и аутотренинга.	16.04		
87	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра головой.	17.04		

88	Ведение мяча. Использование корпуса. Передачи мяча,	22.04		
89	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Обыгрыш сближающихся противников.	23.04		
90	Перемещения и владения мячом. Правила соревнований по футболу.	24.04		
91	Финты. Правила соревнований по мини-футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе.	29.04		
92	Технические приемы и тактические действия в мини - футболе. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК (ГТО)- метание малого мяча на дальность.	30.04		
93	Кроссовый бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования до 3 км	1.05		
94	Бег на короткую дистанцию – 30м, 60м. Повторение основ спортивной ходьбы.	6.05		
95	Повторение теоретического материала по разделу «Физическая культура и основы здорового образа жизни». Развитие двигательных качеств.	7.05		
96	Итоговая контрольная работа.	8.05		
97	Работа над ошибками. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики.	13.05		
98	Повторение техники прыжков в длину и высоту с разбега, технику эстафетного и барьерного бега в легкой атлетике.	14.05		
99	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол, судейство соревнований по баскетболу.	18.05		
100	Повторение акробатических комбинаций и упражнений на гимнастических снарядах. Упражнения, ориентированные на развитие гибкости.	20.05		
101	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры в волейбол, судейство соревнований по волейболу.	21.05		
102	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол и футбол. Правила игры в футбол и мини-футбол, судейство соревнований по футболу и мини-футболу.	22.05		

