

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
педагогическим советом
школы
протокола № 2 от 29.08.2023 г.


Утверждаю
Директор МБОУ Ленинской СОШ
Головкова Т.В.
Приказ № 103 от 29.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Шпортов Максим Витальевич
Учитель физической культуры

п. Дологинка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа рабочей программы:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-Государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. № 1089.

-Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Рабочая программа разработана на основе:

-основной образовательной программы МБОУ Ленинской СОШ;

-примерной образовательной программы по предмету физическая культура «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011;

-учебно-методического комплекса «физическая культура 10-11 классы» под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2014;

-требований государственного образовательного стандарта общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется за счет часов обязательной части учебного плана, изучается в течении учебного года по 3 часа в неделю (34 учебных недель), 102 часа в год. В связи с тем, что 1 урок совпал с праздничным днем (23 февраля), и 3 урока совпали с каникулярными днями (29,30 апреля,1 мая), в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным приказом директора МБОУ Ленинская СОШ от 27.08.2023г № 146 п.1 по согласованию с МУ Управления образования Миллеровского района, фактически на изучение программного материала по физической культуре в 11 классе отведено 98 часов. Уроки, выпавшие на праздничные и каникулярные дни, будут реализованы за счет уплотнения программного материала.

Раздел: Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой

деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовности к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных,

общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,

гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Раздел: Содержание учебного предмета «Физической культуре»

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей (1—2 ч в четверти).

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время

занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики

Организирующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий чаще используются индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях чаще применяется метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

Футбол

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимических. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Процессы, воспитание на уроках нравственных и волевых качеств.

Раздел: «Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для 11 класса»

п/п	Наименование разделов программы	Количество часов	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			

2	Спортивная игра волейбол	21	3		15	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	23		23		
4	Легкая атлетика	33	17			16
5	Спортивная игра баскетбол	17			17	
6	Спортивная игра футбол	4	4			
	Итого	98	24	23	32	19

Раздел «Календарно - тематическое планирование учебного материала по физкультуре для 11 класса». (В. И. Лях, А.А. Зданевич)

№ урока	тема раздела	тема урока	часы	д/з	дата проведения	
					по плану	фактически
1 ЧЕТВЕРТЬ						
	Легкая атлетика		17			
	Спринтерский бег					
1		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт	1	стр. 112	4.09	
2		Т.Б. Бег 60 м. с низкого старта	1	стр. 113	5.09	
3		Т.Б. Сдача контрольного норматива бег 100 м	1	стр. 113	6.09	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»					
4		Т.Б. Прыжки в длину с места	1	стр. 115	11.09	
5		Т.Б. Прыжок в длину с разбега	1	стр. 115	12.09	
6		Т.Б. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега	1	стр. 116	13.09	
	Метание гранаты на дальность					
7		Т.Б. Метание гранаты в цель	1	стр. 118	18.09	
8		Т.Б. Метание гранаты с разбега	1	стр. 119	19.09	
9		Т.Б. Сдача контрольного норматива метания гранаты на дальность	1	стр. 120	20.09	

	Техника прыжка в высоту «перешагиванием»					
10		Т.Б. Прыжок в высоту с разбега	1	стр. 117	25.09	
11		Т.Б. Челночный бег 3 * 10м	1	стр. 118	26.09	
12		Т.Б. Сдача контрольного норматива прыжок в высоту с разбега	1	стр. 118	27.09	
	Техника бега на средние дистанции					
13		Т.Б. Бег с высокого старта (Д)-800м, (Ю)- 1000м	1	стр. 120	2.10	
14		Т.Б. Тройной прыжок с разбега	1	стр. 121	3.10	
15		Т.Б. Сдача контрольного норматива бег на 2000 м	1	стр. 121	4.10	
	Преодоление препятствий					
16		Т.Б. Преодоления вертикальных препятствий	1	стр. 112	9.10	
17		Т.Б. Преодоления горизонтальных препятствий	1	стр. 112	10.10	
	Футбол		5			
	Удары по мячу					
18		Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Удары по летящему мячу серединой лба	1	стр. 93	11.10	
19		Т.Б. Удары по летящему футбольному мячу на результат	1	стр. 94	16.10	
	Остановка (прием) мяча					
20		Т.Б. Остановки опускающегося футбольного мяча грудью	1	стр. 93	17.10	
21		Т.Б. Ведение футбольного мяча на результат	1	стр. 94	18.10	
22		Т.Б. Двусторонняя игра в футбол	1	стр. 94	23.10	
	Волейбол		5			
23		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передачи мяча сверху в прыжке в парах и тройках	1	стр. 96	24.10	
24		Т.Б. Передачи волейбольного мяча снизу в парах и тройках	1	стр. 82	25.10	
	2 ЧЕТВЕРТЬ					
	Гимнастика		21			
	Акробатика					
25		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Длинный кувырок вперед в группировке	1	стр. 100	7.11	
26		Т.Б. Два длинных кувырка вперед в группировке	1	стр. 101	8.11	

27		Т.Б. Кувырок вперед прыжком на результат	1	стр. 107	13.11	
28		Т.Б. Кувырки назад в группировке	1	стр. 108	14.11	
29		Т.Б. Кувырок назад в группировке на результат	1	стр. 108	15.11	
30		Т.Б. Кувырки назад в полушпагат, в упор стоя ноги врозь	1	стр. 108	20.11	
31		Т.Б. Стойки на руках, на лопатках, стойка на голове и руках	1	стр. 110	21.11	
32		Т.Б. Элементы акробатической комбинация	1	стр. 111	22.11	
33		Т.Б. Акробатическая комбинация на результат	1	стр. 111	27.11	
Опорный прыжок						
34		Т.Б. Прыжок через коня ноги врозь, боком, углом	1	стр. 106	28.11	
35		Т.Б. Прыжок через коня в ширину согнув ноги	1	стр. 106	29.11	
36		Т.Б. Опорный прыжок через коня на результат	1	стр. 107	4.12	
Перекладина						
37		Т.Б. Подъем переворотом, выход силой	1	стр. 102	5.12	
38		Т.Б. Соскоки махом вперед и назад с поворотом. Поворот со сменой рук	1	стр. 103	6.12	
39		Т.Б. Подтягивание на перекладине на результат. Перетягивание каната	1	стр. 104	11.12	
40		Т.Б. Оборот в упоре, в упоре верхом, подъем разгибом	1	стр. 105	12.12	
Лазание по канату						
41		Т.Б. Лазания по канату в два приема. Упражнения на шведской стенке	1	стр. 100	13.12	
42		Т.Б. Лазания по канату в три приема	1	стр. 101	18.12	
43		Т.Б. Лазание по канату с помощью или без ног на результат	1	стр. 110	19.12	
Упражнения с гантелями, гириями						
44		Т.Б. Комплекс упражнений со штангой	1	стр. 191	20.12	
45		Т.Б. Комплекс упражнений с гантелями	1	стр. 192	25.12	
46		Т.Б. Комплексы растяжек	1	стр. 204	26.12	
47		Т.Б. Суставная гимнастика	1	стр. 204	27.12	

3 ЧЕТВЕРТЬ					
Волейбол		15			
Передачи мяча					
48	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передачи мяча сверху в парах и тройках	1	стр. 82	9.01	
49	Т.Б. Передачи волейбольного мяча сверху над собой и в парах	1	стр. 83	10.01	
50	Т.Б. Передача волейбольного мяча сверху в парах на результат	1	стр. 83	15.01	
51	Т.Б. Передачи волейбольного мяча снизу в парах и тройках после перемещения	1	стр. 84	16.01	
52	Т.Б. Передачи волейбольного мяча снизу перед собой и в парах	1	стр. 84	17.01	
53	Т.Б. Передача волейбольного мяча снизу в парах на результат	1	стр. 85	22.01	
Приемы мяча					
54	Т.Б. Прием волейбольного мяча с подачи сверху в зону №3 или №2	1	стр. 83	23.01	
55	Т.Б. Прием волейбольного мяча с подачи снизу в зону №3 или №2	1	стр. 84	24.01	
56	Т.Б. Приемы мяча с подачи на результат	1	стр. 84	29.01	
Подачи мяча					
57	Т.Б. Верхняя прямая подача мяча через сетку	1	стр. 85	30.01	
58	Т.Б. Планирующая подача мяча через сетку	1	стр. 85	31.01	
59	Т.Б. Верхняя прямая подача мяча на результат	1	стр. 86	5.02	
Нападающий удар					
60	Т.Б. Прямой нападающий удар	1	стр. 86	6.02	
61	Т.Б. Нападающий удар на результат	1	стр. 87	7.02	
Блокирование					
62	Т.Б. Одиночное и групповое блокирования	1	стр. 88	12.02	
Баскетбол		14			
Передачи мяча					
63	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передачи мяча двумя руками сверху в парах в тройках	1	стр. 67	13.02	
64	Т.Б. Передачи баскетбольного мяча двумя руками с отскоком о пол и без	1	стр. 67	14.02	

		в тройках				
65		Т.Б. Передачи баскетбольного мяча от груди на результат	1	стр. 71	19.02	
66		Т.Б. Передача баскетбольного мяча одной рукой с отскоком о пол и без	1	стр. 72	20.02	
67		Т.Б. Передача баскетбольного мяча двумя руками снизу в парах и тройках	1	стр. 73	21.02	
	Ведение мяча					
68		Т.Б. Ведения баскетбольного мяча «змейкой»	1	стр. 68	26.02	
69		Т.Б. Ведение баскетбольного мяча на результат	1	стр. 69	27.02	
70		Т.Б. Ведение мяча со сниженным отскоком			28.02	
	Броски мяча					
71		Т.Б. Бросок баскетбольного мяча двумя руками после остановки по кольцу	1	стр. 69	4.03	
72		Т.Б. Бросок баскетбольного мяча сверху после ведения по кольцу	1	стр. 70	5.03	
73		Т.Б. Штрафной бросок баскетбольного мяча на результат	1	стр. 71	6.03	
	Ловля мяча					
74		Т.Б. Ловля баскетбольного мяча двумя руками	1	стр. 67	11.03	
75		Т.Б. Ловля баскетбольного мяча одной рукой	1	стр. 67	12.03	
76		Т.Б. Броски баскетбольного мяча по кольцу с разных точек на результат	1	стр. 68	13.03	
77		Т.Б. Ловля мяча, обманное движение, бросок	1	стр. 67	18.03	
78		Т.Б. Ловля мяча, обманное движение, обвод игрока	1	стр. 67	19.03	
79		Т.Б. Игра в баскетбол	1	стр. 68	20.03	
	4 ЧЕТВЕРТЬ					
	Легкая атлетика		18			
	Спринтерский бег					
80		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон	1	стр. 112	3.04	
81		Т.Б. Бег 30 м. с низкого старта	1	стр. 113	8.04	
82		Т.Б. Сдача контрольного норматива бег 100м	1	стр. 114	9.04	

83		Т.Б. Эстафетный бег 4 * 100м	1	стр. 114	10.04	
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»						
84		Т.Б. Прыжок в длину с места	1	стр. 115	15.04	
85		Т.Б. Прыжок в длину с разбега	1	стр. 115	16.04	
86		Т.Б. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега	1	стр. 116	17.04	
87		Т.Б. Тройной прыжок в длину с разбега	1	стр. 116	22.04	
Метание гранаты на дальность с разбега						
88		Т.Б. Метание гранаты на точность	1	стр. 118	23.04	
89		Т.Б. Метание гранаты на дальность	1	стр. 119	24.04	
90		Т.Б. Сдача контрольного норматива метания гранаты с разбега на дальность	1	стр. 120	6.05	
91		Т.Б. Толкание ядра на дальность	1	стр. 118	7.05	
Техника бега на средние дистанции						
92		Т.Б. Бег в медленном темпе (Д)-800м, (Ю)-1000м	1	стр. 120	8.05	
93		Т.Б. Бег по пересеченной местности на 1500м	1	стр. 120	13.05	
94		Т.Б. Сдача контрольного норматива бег на 2000 м	1	стр. 120	14.05	
Преодоление препятствий						
95		Т.Б. Преодоления вертикальных препятствий	1	стр. 121	15.05	
96		Т.Б. Преодоления горизонтальных препятствий	1	стр. 121	20.05	
97		Т.Б. Сдача контрольного норматива челночный бег –д:3х10м, ю:10х10м	1	стр. 114	21.05	
Футбол			3			
Удары по мячу						
98		Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Удары по неподвижному мячу Т.Б. «Жонглирование мяча»	1	стр. 92	22.05	

Согласовано

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Ленинская СОШ

Председатель МС _____ Сальникова Т.А.

Согласовано

Заместитель директора по УР

_____ Сальникова Т.А.