

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Отдел образования администрации Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330
от «28» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета Физической культуры

для обучающихся 11 А класса
на 2023-2024 учебный год

Составил учитель физической культуры
Ядрышников Антон Павлович

Санкт-Петербург 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа рассчитана на 68 часа в 11А классе.

Время изучения предмета составит 34 недели по 2 часа в неделю.

Паспорт рабочей программы

| | |
|---|--|
| Тип программы | Программа общеобразовательных учреждений |
| Статус программы | Рабочая программа учебного курса |
| Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа; | Комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012 |
| Категория обучающихся | Учащиеся 10 и 11 классов ГБОУ СОШ № 364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга |
| Сроки освоения программы | 1 год |
| Объём учебного времени | 68 часов |
| Форма обучения | очная |
| Режим занятий | 2 часа в неделю |

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня

физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|--------------|--|-------------------|
| 1 | Основная литература для учителя | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. | Д |
| 1.3 | М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 10-11 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2014. Учебник, допущенный Министерством образования Российской Федерации. | Д |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008 | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2011г. | Д |
| 2.5 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2011 | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся | |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения | |
| 4.1 | Магнитофон | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |

| 5 | Учебно-практическое оборудование | |
|----------|--|---|
| 5.1. | Козел гимнастический | Д |
| 5.2. | Канат для лазанья | П |
| 5.3. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.4. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.5. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.6. | Тренировочные баскетбольные щиты | П |
| 5.7. | Мячи: набивные весом 3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.8. | Палка гимнастическая | К |
| 5.9. | Скакалка | К |
| 5.10. | Мат гимнастический | П |
| 5.11. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.12. | Кегли | К |
| 5.13. | Рулетка измерительная | Д |
| 5.14. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Д |
| 5.15. | Гранаты, вес 500, 700 гр | П |
| 5.16. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.17. | Аптечка | Д |

В результате освоения курса физической культуры ученик должен:

Объяснять:

- роль физической культуры и спорта 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 ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического 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;

Уметь проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной – прикладной и оздоровительной – корректирующей направленностью; Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Приемы самомассажа и массажа;

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 и физического развития и двигательной подготовленности;

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

Дозировка физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Перечень обязательных контрольных и других видов работ

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | |
|-------|---|------------|-------|-------|-------|---------|-------|-----|
| | | Учащиеся | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1. | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 | |
| 2. | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 | |
| 3. | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 | |
| 4. | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 | |
| 5. | Бег 2000 м, мин | | | | 10,20 | 11,15 | 12,10 | |
| 6. | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | | |
| 7. | Прыжки в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 | |
| 8. | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 | | | | |
| 9. | Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | | | | 20 | 17 | 15 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 | |
| 11. | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 | |
| 12. | Подъём переворотом | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 13. | Сгибание — разгибание рук в упоре на брусьях | 11 | 10 | 9 | | | | |
| 14. | Метание мяча (вес 150 гр.), м | 48 | 46 | 44 | 30 | 28 | 25 | |
| 15. | Метание гранаты (вес гранаты: М-700 гр, Д-500 гр.), м | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 | |
| 16. | Прыжок на скакалке, 60 сек, раз | 125 | 115 | 105 | 135 | 125 | 115 | |

Содержание учебного курса

Содержание курса имеет базовую часть. Для освоения базовых основ физической культуры в средней школе отведено 136 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу осваивается в течение года, в процессе урока по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. В практическую часть входит: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, футбол и баскетбол), лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год:

| | | За учебный год | По полугодиям | |
|----------|-------------------------------------|------------------|---------------|-----------|
| | | | I | II |
| 1 | Базовая часть | 68 | 33 | 35 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 11 | 6 | 5 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 5 | 5 | |
| 1.4 | Кроссовая подготовка | 7 | 5 | 2 |
| 1.5 | Спортивные игры | 45 | 20 | 25 |
| | Всего часов | 68 | 35 | 33 |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата Проведения | | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|---|-----------------|------|--|-------------------|--|--|---------------------------------------|
| | план | факт | | | | | |
| Легкая атлетика 6 часов | | | | | | | |
| 1 | 01.09 | | Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег. | Вводный | Низкий старт 30–40 м. Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | |
| 2 | 06.09 | | Бег по дистанциям. | Совершенствование | Низкий старт 40–60 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | |
| 3 | 07.09 | | Низкий старт. | Совершенствование | Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | |
| 4 | 08.09 | | Эстафетный бег. | Совершенствование | Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | |
| 5 | 13.09 | | Бег на результат 100 м. | Учётный | Бег на результат 100 м. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью | «5»-16,0 «4»-17,0 «3»-17,5 с |
| 6 | 22.09 | | Метание гранаты на дальность | Учётный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. | Уметь метать гранату | «5»-23 «4»-19 «3»-17 м |
| Спортивные игры – баскетбол 15 часов | | | | | | | |
| 7 | 30.01 | | Инструктаж по ТБ. Ведение, передачи мяча различными способами. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1) | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|--|-----------------|--|--|--|
| 8 | 02.02 | | Ведение мяча. Бросок мяча с места. | Совершенство | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x1) | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 9 | 07.02 | | Ведение мяча. Бросок мяча в движении. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча. Бросок мяча в движении одной рукой со средней дистанции. Зонная защита (2x3). | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 10 | 08.02 | | Ведение мяча с сопротивлением | Комбинированный | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой со средней дистанции. Зонная защита (2x3). | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 11 | 15.02 | | Совершенствование ведения, передачи мяча. Учебная игра | Комбинированный | Совершенствование ведения, передачи с сопротивлением Зонная защита (2x1x2) Уч. игра. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 12 | 22.02 | | Индивидуальные действия в защите. | Комбинированный | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 13 | 27.02 | | Нападение через заслон | Комбинированный | Сочетание приемов ведения, передачи, Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 14 | 28.02 | | Быстрый прорыв. | Комбинированный | Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 15 | 06.03 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 16 | 07.03 | | Сочетание приемов передвижений | Совершенство | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Быстрый прорыв (3x1) | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 17 | 13.03 | | Нападение против | | Совершенствование перемещений и | Уметь выполнять в игре | |

| | | | | | | | |
|--|-------|--|--|---------------------------|---|--|--|
| | | | личной защиты | | остановок игрока. Нападение против личной защиты. | тактико-технические действия | |
| 18 | 15.03 | | Ведение мяча с сопротивлением | | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой со средней дистанции. Зонная защита (2х3). | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 19 | 20.03 | | Сочетание приемов ведение-бросок | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание приемов ведение – бросок. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 20 | 22.03 | | Индивидуальные действия в нападении | | Сочетание приемов ведения, передачи, Индивидуальные действия в нападении. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 21 | 04.04 | | Игра в мини-баскетбол | | Сочетание приемов ведения, передачи, броска в кольцо. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| Гимнастика 5 часов | | | | | | | |
| 22 | 22.12 | | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ на месте. | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения | |
| 23 | 26.12 | | Висы и упоры. | Совершенствование | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. | Уметь выполнять строевые приемы | |
| 24 | 12.01 | | Висы. Развитие силы. | Совершенствование | Повороты в движении. Толчком двух ног вис углом. Подтягивания на перекладине | Уметь выполнять элементы | |
| 25 | 16.01 | | Стойка на голове (ю) Длинный кувырок (д) | Совершенствование | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять элементы | |
| 26 | 24.01 | | Опорный прыжок. | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок через козла. | |
| Спортивные игры - волейбол 26 часов | | | | | | | |
| 27 | 06.10 | | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|--------------------------------|-----------------|---|--|--|
| | | | игрока. | | двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | | |
| 28 | 11.10 | | Верхняя передача мяча в парах. | Совершенство | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 29 | 13.10 | | Верхняя передача мяча в парах. | Комбинированный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 30 | 17.10 | | Прием мяча двумя руками снизу | Совершенство | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 31 | 18.10 | | Прием мяча двумя руками снизу | Совершенство | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 32 | 20.10 | | Прямой нападающий удар. | Комбинированный | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Уч. Игра | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 33 | 24.10 | | Прямой нападающий удар. | Совершенство | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 34 | 25.10 | | Прямой нападающий удар. | Совершенство | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Уч. Игра | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 35 | 27.10 | | Нападение через третью зону | Совершенство | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 36 | 07.11 | | Нападение через третью зону | Совершенство | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|---|-----------------|---|--|--|
| | | | | | сменой места. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Прием от сетки. Уч. игра | | |
| 37 | 08.11 | | Одиночное блокирование | Совершенство | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием от сетки. Уч. Игра | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 38 | 10.11 | | Одиночное блокирование. | Совершенство | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием от сетки. Уч. игра | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 39 | 14.11 | | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места | Совершенство | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Уч. игра. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 40 | 17.11 | | Верхняя передача мяча в парах. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 41 | 21.11 | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | Совершенство | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 42 | 22.11 | | Верхняя передача мяча в парах | Комбинированный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 43 | 24.11 | | Прямой нападающий удар | Совершенство | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|-----------------------------|--------------|--|--|--|
| 44 | 28.11 | | Прямой нападающий удар | Совершенство | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Уч. игра | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 45 | 01.12 | | Нападение через третью зону | Совершенство | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Уч. игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 46 | 05.12 | | Нападение через третью зону | Совершенство | Передача мяча в прыжке. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. верхняя прямая подача прием подачи. Уч. игра. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 47 | 06.12 | | Нижняя прямая подача мяча | Совершенство | Верхняя передача в тройках. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Групповое блокирование, верхняя прямая подача прием подачи. Уч. игра. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 48 | 08.12 | | Нижняя прямая подача. | Совершенство | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием от сетки. Уч. игра | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 49 | 12.12 | | Учебная игра в волейбол | Совершенство | Учебная игра | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 50 | 13.12 | | Верхняя прямая подача мяча | Совершенство | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием от сетки. Уч. игра. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 51 | 19.12 | | Учебная игра в волейбол | Совершенство | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нижняя и верхняя подача мяча. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |
| 52 | 20.12 | | Учебная игра в волейбол | Совершенство | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нижняя и верхняя подача мяча. | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия | |

| Кроссовая подготовка 7 часа | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|--|---------------------------------------|--------------------------|---|--|--|
| 53 | 27.09 | | Инструктаж по ТБ. Бег 15 минут | Комплексный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия | |
| 54 | 28.09 | | Бег 15 минут | Комплексный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия | |
| 55 | 29.09 | | Бег 16 минут | Совершенствование | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе; Преодолевать препятствия | |
| 56 | 10.05 | | Бег 16 минут | Совершенствование ЗУН | Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе; Преодолевать препятствия | |
| 57 | 15.05 | | Бег 17 минут | Совершенствование ЗУН | Бег 17 минут. Прыжки на скакалке. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе; Преодолевать препятствия | |
| 58 | 04.10 | | Бег 16 минут | Совершенствование | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе; Преодолевать препятствия | |
| 59 | 05.10 | | Бег 17 минут | Совершенствование | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе; Преодолевать препятствия | |
| Легкая атлетика 5 часов | | | | | | | |
| 60 | 18.04 | | Инструктаж по ТБ. Бег по дистанции | Комбинированный | Низкий старт 30–40 м. Эстафетный бег. ОРУ. Бег по дистанции. Челночный бег | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | |
| 61 | 19.04 | | Челночный бег | Комбинированный | Низкий старт 70–80 метров. Финиширование. Челночный бег | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | |
| 62 | 24.04 | | Бег 100 метров | Учетный | Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | |
| 63 | 25.04 | | Прыжок в длину с | Комбинированный | Прыжок в длину с разбега с 11–13 беговых | Уметь прыгать в длину с 11– | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|--|--|-------------------|--|---|--|
| | | | разбега | ванный | шагов. Отталкивание. | 13 беговых шагов, метать мяч на дальность | |
| 64 | 26.04 | | Прыжок в длину с разбега на результат | Комбинированный | Прыжок в длину на результат. | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность | |
| Спортивные игры Футбол 4 часов | | | | | | | |
| 65 | 16.05 | | Ведение и удары по мячу. Игра в футбол | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Ведение и удары по мячу. Игра в футбол Эстафеты. | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Знать правила игры в футбол | |
| 66 | 17.05 | | Игра в футбол | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Ведение и удары по мячу. Игра в футбол Эстафеты. | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Знать правила игры в футбол | |
| 67 | 22.05 | | Игра в футбол | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Ведение и удары по мячу. Игра в футбол Эстафеты. | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Знать правила игры в футбол | |
| 68 | 23.05 | | Игра в футбол | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Ведение и удары по мячу. Игра в футбол Эстафеты. | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Знать правила игры в футбол | |

Лист корректировки рабочей программы

Предмет физическая культура

Класс 11 А

Учитель Ядрышников А.П.

2023 /2024 учебный год

| № урока | Даты по основному КТП | Даты проведения | Тема | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
|---------|-----------------------|-----------------|------|------------------|------|-----------------------|----------------------|
| | | | | по плану | дано | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | объединение |

По плану 68ч. Фактически ч. Программа выполнена с корректировкой.

« ____ » _____ 20__ г.

Учитель _____ (Ядрышников А.П.)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР _____ (Ковикова Н.С.)

« ____ » _____ 20__ года