

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов № 48» города Кирова**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
естественного цикла

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2023г.
Руководитель МО: Ю.С. Капитонова /Капитонова Ю.С



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ с УИОГ
№ 48 г. Кирова Т.Н. Зими́на
приказ № _____
от « _____ » _____ 2023

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура
и основы безопасности жизнедеятельности»)**

11 А, класс

**2023–2024 учебный год
(базовый уровень)**

Составитель программы:
учитель физической культуры

Щербинина К.А

Анич А.С

МБОУ СОШ с УИОП № 48 г. Кирова

г. Киров, 2023

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в процессе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в процессе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - спортивные игры; Единоборства	68 14 18 16 20 Изучается в процессе урока.
4	Всего	68

КАЛЕНДРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс 68 ч (юноши девушки).

№	Тема урока	Деятельности учителя с учетом рабочей программы
1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Ускорения на короткие отрезки. Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой. Подготовка к соревновательных деятельности и сдачи норм ГТО.	<p>Эффективно регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.</p> <p>Эффективно управлять классами, с целью вовлечения учеников в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. Ставить воспитательные цели, способствующие развитию учеников, независимо от их происхождения, способностей и характера, постоянно искать педагогические пути их достижения.</p> <p>Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>
2	Бег 100м. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 30х2м. Биохимические основы бега.	
3	Бег в медленном темпе 10мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах 3-4 х 60м. Спортивные игры.	
4	Бег в равномерном и переменном темпе 100м. Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег 50х4; Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы бега.	
5	Бег на результат 100 м. Низкий и высокий старт. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 1200м.	
6	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения 2-43 х 60м семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с	

	захлёстыванием голени назад. Кросс 1 км. Спортивные игры. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 350-450м.
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Бег 200м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков»
8	Бег 1500м. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой.
9	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра. Подготовка к соревновательных деятельности и сдачи норм ГТО.
10	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра
11	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра
12	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра
13	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра
14	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты
15	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты

16	Техника владения мячом. Оценить судейство учебной игры в баскетбол.	
	Техника владения мячом. Оценить судейство учебной игры в баскетбол.	
17	Технические действия в баскетболе. Учебная игра	
18	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований – оценить	
19	Инструктаж по ТБ физического воспитания Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой. Подготовка к соревновательных деятельности и сдачи норм ГТО.	<p>Уметь общаться с детьми, признавая их достоинство, понимая и принимая их.</p> <p>Оказывать всестороннюю помощь и поддержку в организации ученических органов самоуправления.</p> <p>Эффективно регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
20	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой.	
21	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой.	
22	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой.	
23	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках и бревне (д).	

24	ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Гимнастические комбинации на бревне(д),перекладине (м), прыжок через «коня». Комбинация с обручами (д). Упражнения с гирями (м). Развитие силы.
25	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на Развитие силы. Комбинации на перекладине и бревне.
26	ОРУ с набивными мячами (м), ОРУ с гимнастическими обручами (д). Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног. Прыжок через «коня». Акробатика (м,д). Основные средства защиты и самообороны.
27	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.
28	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.
29	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.
30	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей. Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.
31	Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня». Основные средства защиты и самообороны.
32	Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении.

	Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня». Основные средства защиты и самообороны.	
33	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2500- 3000м в среднем темпе, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой. Разновидности техники коньковых ходов. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 550-600м. Подготовка к соревновательным деятельности и сдачи норм ГТО.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
34	Лыжные мази. Парафин. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 - 4000м. в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Имитационные упражнения. Техника попеременного 2-х шажного хода, одновременного одношажного хода, Конькового хода. Ускорения 4-5раз х 150м. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подъёмы. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 500-800м.	
35	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2500-3000м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой попеременного 2-х шажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода. Ускорение 4 х 150м. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подъёмы. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 550-600м.	
36	Основные средства восстановления. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-600м в	

	<p>среднем темпе с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой классических лыжных ходов, конькового хода. Дистанция 3000 и 5000м на скорость. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подъёмы. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-500м.</p>
37	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 650-700м в среднем темпе с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой классических лыжных ходов, конькового хода. Равномерное прохождение дистанции 2500 - 3000м. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подъёмы. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-500м.</p>
38	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550м в среднем темпе с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой классических лыжных ходов, конькового хода. Дистанция 3000 и 5000м на скорость. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подъёмы. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-500м.</p>
39	<p>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 4км, (д) – 3 км.</p>
40	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Оказание помощи при обморожении и травмах. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p>

	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 7км, (д) – 5 км.
41	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Линейные эстафеты 4 -5 x 100м. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500 – 2000м. Торможение «плугом», повороты переступанием в движении.
42	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 8км, (д) – 5 км.
43	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Ускорение юноши 5x50м, девушки 4x50м. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 4,5км, (д) – 3,5 км.
44	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000-1500м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Круговые эстафеты 5 x 300м. Спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 650-700м.
45	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Коньковый ход. Развитие быстроты: юноши - 3x100м, девушки - 3x70м. Переход с одновременных ходов на попеременные.

	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 6км, (д) – 4 км.	
46	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Ускорение 3х200м, девушки 3х150м. Переменная тренировка: юноши – 2км, девушки -1,5км с тремя ускорениями по 200м.	
47	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000-1200м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Дистанция 3000 и 5000м на скорость. Спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-500м.	
48	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок; соответствие-технические характеристики – подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 5км, (д) – 4 км.	
49	Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Развитие скоростной –выносливости прохождение отрезков юноши 5х200м., девушки 4х150м Прохождение дистанции среднем темпе 3км (м), 2 км. (д).	
50	Инструктаж по Т.Б. при занятии волейболом. Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка к соревновательных деятельности и сдачи норм ГТО.	<p>Эффективно регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.</p> <p>Уметь строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения</p>

51	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
52	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
53	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
54	Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
55	Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
56	Официальные волейбольные правила. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
57	Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в

теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

	прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
58	Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
59	Низкий старт. Ускорение со старта 5 x 80-м. . Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 350-450м. Подготовка к соревновательных деятельности и сдачи норм ГТО.
60	Метание гранаты на результат и технику. ОРУ. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.
61	Развитие скоростной выносливости. Бег 500м. развитие общей выносливости бег 3000 (м), 2000 (д). Футбол.
62	Правила соревнований по легкой атлетике. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (2-3 x 60м.)
63	Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения 3-4x 60 семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад, бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед , бег на прямых ногах. Бег с ускорением с низкого старта 3x 150м. на ритм и технику. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 350-450м.

64	Бег в медленном темпе 5 - 6мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения 3-4 х 60м. семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлёстыванием голени назад, бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперёд , бег на прямых ногах. Бег с низкого старта 3 х 200м. Спортивные игры. Бег в медленном темпе или в чередовании с ходьбой 3 – 4мин.
65	Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения 3-4 х 60м. бег с захлёстыванием голени, приставные шаги, бег с высоким подниманием бедра, «колесо», прыжки в шаге, бег в шаге, бег через барьеры высотой 20-30см. Развитие скоростной выносливости 3-4 х 80м. Спортивные игры. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 3-4 мин.
66	Бег в медленном темпе 5-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения 3-4 х 60 бег с захлёстыванием голени, приставные шаги, бег с высоким подниманием бедра, «колесо», прыжки в шаге, бег в шаге, через барьеры высотой 20-30см. Развитие скоростной выносливости 5-6 х 100м. Спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол).
67	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Разминка игрового характера. Специальные беговые упражнения 3-4 х 60м. семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах. Кросс 1000-2000м Спортивные игры. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 350-450м.

68	Бег в медленном темпе 3-4мин. Специальные беговые упражнения 2-3 x 60м. семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах.	

	ОРУ. Кросс 2000 - 3000м. Спортивные игры. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 300-400м. Подготовка к соревновательных деятельности и сдачи норм ГТО.	
--	---	--