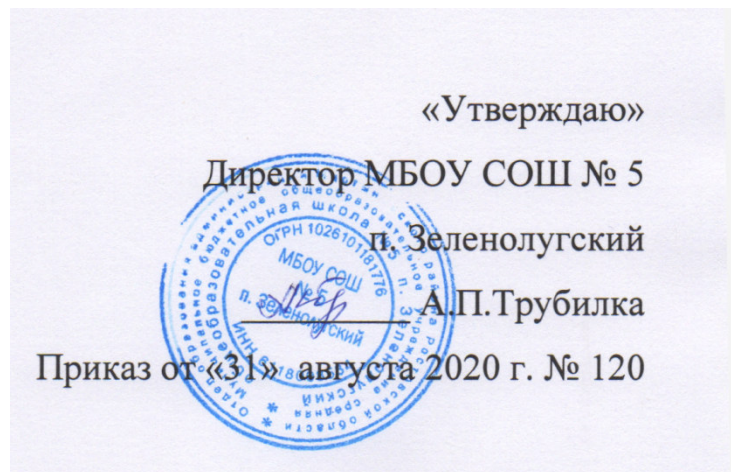


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5  
п. Зеленолугский Мартыновского района  
Ростовской области



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Образовательная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень общего образования	СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Класс	11
Количество часов	102
Учитель	КЛОЧКО М. Г.
Учебный год	2020 – 2021

## Нормативная база преподавания физической культуры

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2015 года, утвержденная распоряжением правительства РФ. Приказ МО РФ от 7.02.2011 №163-р.
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура (одобрен решением коллегии Минобрнауки РФ и Президиума РАО от 23.12.2003 года №21/12, утвержден приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 7).
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений (приказы Министерства образования и науки РФ №1312 от 09.03.2004.).
5. Учебный план МБОУ СОШ №5 на 2017 - 2018 учебный год.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2013 - 2014 учебный год» №1067 от 19.12.2012г
7. Письмо Минобрнауки России от 29.04.2014г. № 08-548 «О Федеральном перечне учебников».
8. Приказ Минобрнауки России « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» №253 от 31 марта 2014г.
9. «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа 5-9 классы.» Автор А.П. Матвеева 2008 г.
10. «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Средняя (полная) школа базовый уровень» Автор А.П. Матвеева 2008 г.
11. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре /Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2002.

12. Оценка качества подготовки учащихся основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2000.

13. Оценка качества подготовки учащихся средней (полной) школы по физической культуре /Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### 11класс

Данная программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования и Минимальных требований к уровню подготовки учащихся средней(полной) школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Средняя (полная) школа базовый уровень» Автор А.П. Матвеева 2008 г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 11 класса.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом рабочая программа составлена на 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: А. П. Матвеев. Физическая культура. Москва. «Просвещение» 2014 г.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач:**

— развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

— воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

— овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

— овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

— приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Структура и содержание программы.** Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный

компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «*Знания о физической культуре*» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки». Часы, отведенные на тему «Упражнения культурно-этнической направленности», переданы на уроки легкой атлетики и спортивных игр.

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом и на уроках рассматриваются в консультационном режиме). Эти комплексы на уроках совмещены с упражнениями общей физической подготовки как индивидуальные задания и в классный журнал как тема урока не записываются, а являются домашним заданием, так как данные упражнения необходимо выполнять ежедневно в течение всего календарного года и с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи

спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта.

Программа завершается изложением *Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре*. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу. Оценка успеваемости учащихся выставляется с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, разработаны индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивается успеваемость учащихся.

Проверка группы требований «знать/понимать» проводится методом письменного или устного опроса. Учащимся объявляется тема, в качестве которой выступает та или иная дидактическая единица измерителей и формируются соответствующие ей три вопроса. При проверке ответов учащихся критерием оценки 5 «отлично» будет являться освещение всех трех вопросов дидактической единицы с использованием ключевых положений, для оценки 4 «хорошо» - освещение всех вопросов с частичным до (1/2) с использованием ключевых положений и для оценки 3 «удовлетворительно» - освещение не менее двух вопросов с частичным использованием ключевых положений.

Проверка группы требований «уметь» проводится методом устного опроса, где учащиеся должны не только показать владение теми или иными способами и действиями. Но и по возможности объяснить особенности их выполнения. Здесь так же, как и при проверке группы требований «знать», школьникам объявляется тема и формируются соответствующие ей практические задачи, которые должны быть решены. Критерием оценки 5 «отлично» по этой группе требований будет являться решение всех трех задач данной дидактической единицы с выполнением указанных в образцах условий их решения, для оценки 4 «хорошо» - решение всех задач с частичным (до 1/2) выполнением условий их решения и для оценки 3 «удовлетворительно» - решение не менее двух задач с частичным выполнением условий их решения.

Проверка группы требований «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни» проводится с помощью соревновательного метода, и здесь учащиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативов требований, т. е. показать освоенность соответствующих дидактических единиц, но и выполнить нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации). Критерием выставления оценки 5 «отлично» по каждому конкретному требованию будет являться выполнение школьниками непосредственно самого норматива требования и , с учетом уровня индивидуального физического развития, выполнение нормативов по соответствующим физическим упражнениям; для выставления оценки 4 «хорошо» - выполнение

норматива требования и частичное (1/2) выполнение нормативов физических упражнений; для выставления оценки 3 «удовлетворительно» - выполнение только норматива соответствующего требования.

Каждый вопрос и каждая практическая задача обеспечиваются соответствующим дидактическим материалом ( сборник Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре /Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001. в разделе «Образцы заданий для проверки достижения требований к уровню подготовки выпускников средней(полной) школы»)

### Программно-методическое и информационное обеспечение преподавания предмета «Физическая культура»

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.- М.: Дрофа, 2004.
2. «Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Средняя (полная) школабазовый уровень» Автор А.П. Матвеева 2008 г.
3. Байбородов Л.В., Бутин И.М. и др. Методика обучения физической культуре 1-11 классы: Методическое пособие. М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004.
4. Готовые экзаменационные ответы. Физическая культура. 11 класс. - СПб.: Тригон, 2004.
5. Коджаспиров Ю.Г. «Физкульт – ура! Ура! Ура!». Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы. Методическое пособие. М.: Дрофа, 2003.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы. Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС-ШКОЛА, 2003.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002.
9. Лукьяненко В.П. Учебник «Физическая культура: основы знаний» М.: Советский спорт, 2005.
10. Лукьяненко В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. [Текст] / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
11. Лукьяненко В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе [Текст]: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с.
12. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. - М.: Дрофа, 2001.

13. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы. Библиотека учителя физической культуры. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
14. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. 9-11 классы. Школьные олимпиады. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
15. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов./Под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2000.
16. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: АСТ Астрель, 2003.
17. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М: Физкультура и спорт, 2000.
18. Певецына, Л.М. Организация и проведение итоговой аттестации (экзамена по выбору) выпускников общеобразовательных учреждений Ростовской области по предмету «Физическая культура» [Текст] : Методические рекомендации / Л.М. Певецына. – Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2005. – 45 с.
19. Певецына, Л.М. Валеологические основы воспитания учащихся. Программа элективного курса предпрофильной подготовки учащихся 9-х классов [Текст] / Л.М. Певецына, С.В. Ташлакова // Практические советы учителю. 2006. № 5. – С. 49-56.
20. Певецына, Л.М. Организация занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы [Текст] : Методические рекомендации/ Л.М. Певецына. – Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2005. – 57 с.
21. Певецына, Л.М. Физическая подготовка юношей допризывного и призывного возрастов в образовательных учреждениях [Текст] : Методические рекомендации / Л.М. Певецына. – Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2004. – 60 с.
22. Перминова Г.В. Готовые ответы на экзаменационные вопросы. Физическая культура. 11 класс. - М.: Абрис Д, 2005.
23. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2005.
24. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. Методическое пособие для учителя начальных классов. - М.: Издательский дом «Новый учебник», 2003.
25. Пензулаева Л.И. Малочисленная школа. Физическое воспитание. Книга для учителя. М: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2000.
26. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
27. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений – М.: Физкультура и спорт, 1998.
28. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. Справочник. – М: Советский спорт, 2005.

Мультимедийные пособия:

1. CD-ROM: электронная библиотека - «Лечебная физкультура и массаж»
2. CD-ROM: мультимедиа - энциклопедия - «Энциклопедия спорта»
3. CD-ROM: интерактивная энциклопедия - «Шейпинг. Секреты идеальной фигуры»
4. CD-ROM: мультимедиа – пособие - «профильное обучение»
5. CD-ROM: интерактивная энциклопедия – «Атлетизм. Бодибилдинг»
6. CD-ROM: электронная книга – «Здоровье» (психологические тесты)
7. CD-ROM: электронная книга – «Самооборона без оружия»
8. CD-ROM: электронная книга – «Лучшие спортсмены мира»

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Наименование
1	Мяч гандбольный
2	Мяч волейбольный
3	Мяч футбольный
4	Мяч баскетбольный
5	Площадка гандбольная
6	Площадка мини-футбольная



7	Площадка волейбольная
8	Сетки гандбольные, волейбольные
9	Спортивный городок
10	Прыжковая яма
11	Беговая дорожка
12	Гимнастический зал
13	Спортивный зал
14	Комплект туристического оборудования
15	Стенка гимнастическая
16	Канат для лазания
17	Козел гимнастический
18	Конь гимнастический
19	Мат поролоновый
20	Мост гимнастический
21	Обруч гимнастический
22	Перекладина гимнастическая

23	Брусья гимнастические
24	Скамейка гимнастическая
25	Щит баскетбольный
26	Скакалка гимнастическая
27	Комплект для настольного тенниса
28	Мяч набивной
29	Аптечка

**Примерное распределение программного материала в учебных часах**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
		Класс
		XI
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	
2	Оздоровительные системы физического воспитания	
3	Прикладно ориентированная физическая подготовка	
<b>II</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>В процессе урока</b>
1	Организация и проведение занятий физической культурой	
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10
2	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	18
3	Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки	
4	Упражнения в системе спортивной подготовки	74
<b>IV</b>	<b>Всего</b>	102

В соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом рабочая программа составлена на 102 часа.

## Требования к уровню подготовки выпускников

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:**  
**знать/понимать**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**демонстрировать**

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с	14,2 1.30	17,2 1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	12 — 200 50	— 16 175 30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с	9.30 —	— 4.30

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для учащихся 11 класса**

Разделы программы	Часы	Четверти			
		I	II	III	IV
<b>I. Знания о физической культуре</b>		<b>В процессе урока</b>			
1. Физическая культура и здоровый образ жизни					
2. Оздоровительные системы физического воспитания					
3. Прикладно - ориентированная физическая подготовка					
<b>II. Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>В процессе урока</b>			
1. Организация и проведение занятий физической культурой					
2. Оценка эффективности занятий физической культурой					
<b>III. Физическое совершенствование</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>24</b>
1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10	3	2	3	2
2. Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами и прикладно- ориентированной физической подготовки	30	10	4	10	6
3. Упражнения в системе спортивной подготовки					
Лёгкая атлетика	30	14			16
Гимнастика	10		10		
Спортивные игры:					
Волейбол	14		6	8	
Баскетбол	8			8	
<b>Сетка часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>24</b>

	Тема	Кол. час	Сроки		Домашнее задание.
			План	Фактически	
1 четверть					
1	Физическая культура и здоровый образ жизни. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	01.09		Физическая культура и здоровый образ жизни.
2	Физическая культура и здоровый образ жизни. Совершенствование техники спринтерского бега (30 м).	1	02.09		Физическая культура и здоровый образ жизни.
3	Физическая культура и здоровый образ жизни. Совершенствование техники спринтерского бега (60 м).	1	04.09		Физическая культура и здоровый образ жизни.
4	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники спринтерского бега (100 м).	1	08.09		Оздоровительные системы физического воспитания.
5	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	09.09		Оздоровительные системы физического воспитания.
6	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	11.09		Оздоровительные системы физического воспитания.
7	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	15.09		Оздоровительные системы физического воспитания.
8	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	16.09		Оздоровительные системы физического воспитания.
9	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники метания малого мяча(гранаты) на дальность с разбега.	1	18.09		Оздоровительные системы физического воспитания.
10	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники метания малого мяча(гранаты) на дальность с разбега.	1	22.09		Прикладно ориентированная физическая подготовка.
11	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники метания малого мяча(гранаты) на дальность с разбега.	1	23.09		Прикладно ориентированная физическая подготовка.
12	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники метания малого мяча(гранаты) на дальность с разбега.	1	25.09		Прикладно ориентированная физическая подготовка.

13	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники бега ( 1000м).	1	29.09		Прикладно ориентированная физическая подготовка.
14	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники бега ( 2000м).	1	30.09		Прикладно ориентированная физическая подготовка.
15	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники бега (3000 м).	1	02.10		Прикладно ориентированная физическая подготовка.
16	Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование техники кроссового бега (1000 м).	1	06.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
17	Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование техники кроссового бега (2000 м).	1	07.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
18	Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование техники кроссового бега (3000 м).	1	09.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
19	Организация и проведение занятий физической культурой. Кросс с использованием простейших способов ориентирования.	1	13.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
20	Организация и проведение занятий физической культурой. Кросс с использованием простейших способов ориентирования.	1	14.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
21	Организация и проведение занятий физической культурой. Преодоление полос препятствий.	1	16.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
22	Организация и проведение занятий физической культурой. Преодоление полос препятствий.	1	20.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
23	Организация и проведение занятий физической культурой. Преодоление полос препятствий.	1	21.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
24	Оценка эффективности занятий физической культурой. Строевые команды и приемы.	1	23.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
25	Оценка эффективности занятий физической культурой. Строевые команды и приемы.	1	27.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
26	Оценка эффективности занятий физической культурой. Строевые команды и приемы.	1	28.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
27	Оценка эффективности занятий физической культурой. Строевые команды и приемы.	1	30.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.



## 2 четверть

28	Совершенствование техники упражнений в акробатических комбинациях.	1	10.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
29	Совершенствование техники упражнений в акробатических комбинациях.	1	11.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
30	Выполнение акробатических комбинаций.	1	13.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
31	Выполнение акробатических комбинаций.	1	17.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
32	Совершенствование техники упражнений в комбинациях на спортивных снарядах.	1	18.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
33	Совершенствование техники упражнений в комбинациях на спортивных снарядах.	1	20.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
34	Совершенствование техники упражнений в комбинациях на спортивных снарядах.	1	24.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
35	Совершенствование техники упражнений в комбинациях на спортивных снарядах.	1	25.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
36	Совершенствование техники упражнений в комбинациях на спортивных снарядах.	1	27.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
37	Совершенствование техники упражнений в комбинациях на спортивных снарядах.	1	01.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
38	Выполнение спортивных комбинаций на спортивных снарядах.	1	02.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
39	Выполнение спортивных комбинаций на спортивных снарядах.	1	04.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
40	Упражнения в самообороне. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Двусторонние игры.	1	08.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
41	Упражнения в самообороне. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Двусторонние игры.	1	09.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
42	Упражнения в самообороне. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1	11.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.







83	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	07.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
84	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	09.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
85	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	13.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
86	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	14.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
87	Совершенствование техники метания малого мяча(гранаты) на дальность с разбега.	1	16.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
88	Совершенствование техники метания малого мяча(гранаты) на дальность с разбега.	1	20.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
89	Совершенствование техники метания малого мяча(гранаты) на дальность с разбега.	1	21.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
90	Совершенствование техники метания малого мяча(гранаты) на дальность с разбега.	1	23.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
91	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	27.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
92	Совершенствование техники бега ( 1000м).	1	28.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
93	Совершенствование техники бега ( 1000м).	1	30.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
94	Совершенствование техники бега ( 2000м).	1	04.05	11.05	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
95	Совершенствование техники бега ( 2000м).	1	05.05	12.05	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
96	Совершенствование техники бега ( 3000м).	1	07.05	14.05	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
97	Совершенствование техники бега ( 3000м).	1	11.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

98	Совершенствование техники кроссового бега.	1	12.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
99	Совершенствование техники кроссового бега.(1000 м.)	1	14.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
100	Совершенствование техники кроссового бега.(2000 м.)	1	18.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
101	Совершенствование техники кроссового бега.(3000 м.)	1	19.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
102	Совершенствование техники кроссового бега.(3000 м.)	1	21.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

по учебному предмету физическая культура

в 11 классе за 4 четверть 2020-2021 учебного года

Учитель Клочко Михаил Георгиевич

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактического проведения	Тема(ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки	Способ корректировки
94	04.05	11.05	Совершенствование техники бега ( 2000м).	1	1	Нерабочие дни с 04.05 по 07.05.21г.	Объединение темы
97	11.05	11.05	Совершенствование техники бега ( 3000м).	1			
95	05.05	12.05	Совершенствование техники бега ( 2000м).	1	1		

98	12.05	12.05	Совершенствование техники кроссового бега.	1			
96	07.05	14.05	Совершенствование техники бега ( 3000м).	1	1		
99	14.05	14.05	Совершенствование техники кроссового бега.(1000 м.)	1			