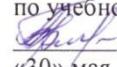


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»  
Тобольского района Тюменской области**

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
школы  
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
 Л.В. Бронникова  
«30» мая 2019 г.

«Утверждаю»  
директор МАОУ «Байкаловская СОШ»  
Е.Д. Кугаевская  
«31» мая 2019 г.  
Приказ № 356 от «31» мая 2019 г.



**Рабочая программа  
среднего общего образования  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 11 класса**

Составил: Федосеева Венера Фазиховна  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

**2019 год**

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 11 класса и составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования (базовый уровень), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. №1089 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 07.06.2017г. №506) «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с учетом требований, изложенных в «Примерных программах по учебным предметам. Физическая культура. 10—11 классы». Программа обеспечена учебником: Физическая культура. 10-11 класс под ред. Лях В.И., М.: Просвещение, 2020 г. На изучение данного предмета в учебном плане МАОУ «Байкаловская СОШ» отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

## **1. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

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

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
4. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

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

### **Демонстрировать:**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>					
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>				
<b>Оценка</b>	<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>	<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>
Челночный бег 3 х10 м, сек	7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
Бег 30 м, секунд	4,2	4,6	5,2	4,9	5,4	6,2
Бег 1000 м - ю, 500м - д	3,35	4,00	4,30	2,10	2,25	2,60
Бег 100 м, секунд	13,6	14,2	15,0	16,5	17,0	17,8
Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	10,50	11,40
Бег 3000 м, мин	12,50			-	-	-

		13,30	14,30				
Прыжки в длину с места	240	225	215	205	190	175	
Подтягивание	12	10	7	-	-	-	
Сгибание и разгибание рук	35	27	22	20	15	10	
Наклоны вперед сидя	14	12	7	20	18	10	
Подъем туловища за 30 сек.	35	30	25	30	25	15	
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	120	90	75	130	100	80	

## 2. Содержание учебного предмета

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики (21 час).** Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

**Легкая атлетика (21 час).** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки (30 часов).** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися).

Упражнения общей физической подготовки.

### Спортивные игры (30 часов).

**Баскетбол.** Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ п\п</b>	<b>№ уро ка</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
		<b>Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование передач мяча. Бег 3 мин.	1
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствование передач мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствование элементов спортивных игр. Бег до 7 мин.	1
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	6	Обучение метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.	1
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление.	1
		<b>Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	17
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведения, ловля, передачи мяча.	1
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	1
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	

		нападении и защите.	1
18	8	Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.	1
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
20	10	Прием мяча отраженного от сетки.	1
21	11	Варианты техники приема и передач мяча.	1
22	12	Варианты подач мяча.	1
23	13	Варианты нападающего удара через сетку.	1
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.	1
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
26	16	Учебная игра в волейбол.	1
27	17	Игра в волейбол по правилам.	1
		<b>Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	21
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения в парах без предметов на месте. Строевые упражнения.	1
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д). Повороты в движении.	1
30	3	Лазанье по канату на скорость. Вис прогнувшись, переход в упор(ю). Подтягивание на низкой перекладине (д).	1
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1
32	5	Упражнения в равновесии (д); кувырок назад в упор присев (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1
34	7	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (ю.), стойка на лопатках (д), кувырок вперед, кувырок назад, мост, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор присев (ю).	1
35	8	Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой перекладине – (ю.). Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса.	1
36	9	Лазанье по двум канатам. Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, кувырок назад в полушпагат; мост, переход в упор лежа, прыжком упор присев. Ю.-длинный кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, опускание в упор стоя согнувшись, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, ногами достать пол за головой, переход в упор присев толчком ног, прыжок с поворотом на 360*.	1
37	10	Упражнения на брусьях. Развитие силовых способностей, гибкости.	1
38	11	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
39	12	Медленный бег 10 минут. Подтягивание перекладине. Танцевально – ритмические композиции. Упражнения на гибкость.	1
40	13	Бег 10 минут. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок	1

41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1
42	15	Повторить акробатическую комбинацию из 5 элементов.	1
43	16	Акробатическая комбинация – учет.	1
44	17	Опорный прыжок (ю)- согнув ноги, (д)- ноги врозь.	1
45	18	Упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1
46	19	Опорный прыжок. Танцевально- ритмическая композиция.	1
47	20	Строевые упражнения. Упражнения на силовую выносливость, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног.	1
48	21	Бег 6 минут. Общеразвивающие упражнения на гибкость, прыжковые упражнения. Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой перекладине – (ю.).	1
		<b>Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	30
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	1
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51	3	Попеременный двухшажный ход.	1
52	4	Подъем в гору скользящим шагом.	1
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты.	1
54	6	Повороты переступанием в движении.	1
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты.	1
57	9	Торможение и поворот упором.	1
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
59	11	Преодоление подъемов и препятствий.	1
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
61	13	Преодоление подъемов и препятствий.	1
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1
64	16	Повороты переступанием в движении.	1
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1
66	18	Преодоление подъемов и препятствий.	1
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты.	1
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
74	26	Преодоление подъемов и препятствий.	1
75	27	Спуски с поворотом со склона. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
76	28	Преодоление подъемов и препятствий.	1
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
78	30	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1

		<b>Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	13
79	1	Т.Б во время спортивных игр. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
83	5	Учебная игра в баскетбол.	1
84	6	Игра в баскетбол по правилам.	1
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
86	8	Варианты техники приема и передач мяча.	1
87	9	Варианты подач в волейболе.	1
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
90	12	Игра по упрощенным правилам.	1
91	13	Учебная игра в волейбол.	1
		<b>Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	11
92	1	Т.Б на уроках легкой атлетики. Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Игра «Русская лапта».	1
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м. Игра в футбол.	1
94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Игра «Русская лапта».	1
95	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1
96	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. Игра «Русская лапта».	1
98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. Игра в футбол.	1
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность.	1
10 0	9	Медленный бег до 25 мин. Игра «Русская лапта».	1
10 1	10	Бег 3000 м (ю); 2000м (д)	1
10 2	11	Игры – эстафеты. Итоги за год. Игра «Русская лапта».	1

