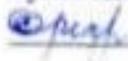


Рассмотрено:  
ШМО учителей

Протокол № 1  
от 31.08.2020г.

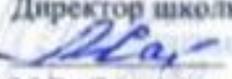
Руководитель

 Орехина С.В.

Согласовано:  
Заместитель директора

  
И.В. Фоминных  
31.08.2020г.

по УВР

Утверждаю:  
Директор школы  
  
М.В. Самарцева  
Приказ № 176-од  
от 31.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
11 КЛАСС

Составители:  
Алехина О.А.,  
высшая кв. категория  
Антохина Ю.В.,  
высшая кв. категория  
Абадовская Т.М.,  
первая кв. категория  
учителя физической культуры

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012))
2. Примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень).

*Актуальность:*

Физическое воспитание создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

*Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:*

- **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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

### **знать/понимать**

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

### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 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;

**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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

Легкая атлетика – 14 часов

Спортивные игры – 10 часов

I - четверть

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактич ески
1	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег до 4 мин.		
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. Бег 3 мин.		
3	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег на выносливость до 5 мин.		
4	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.		
5	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег на 100 м. Бег в медленном темпе до 9 мин.		
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.		
7	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. на результат.		
8	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Техника метания гранаты на дальность с разбега.		
9	Полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.		
10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования		
11	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.		
12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Техника метания гранаты.		
13	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.		
14	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
15	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		

16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
17	Подготовка к соревновательной деятельности. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
19	Учебная игра в баскетбол. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.		
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.		
22	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Подготовка к соревновательной деятельности.		
23	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		

### Гимнастика с элементами акробатики и единоборств – 18 часов

#### Спортивные игры – 6 часов

#### II - четверть

1(25)	ТБ на занятиях гимнастикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания.		
2(26)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д).		
3(27)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).		
4(28)	Страховка. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)		
5(29)	Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)		
5(30)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной пространственной точностью. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).		
7(31)	Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)		

8(32)	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Страховка.		
9(33)	Лазанье по двум канатам. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.		
10(34)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения на перекладине, брусьях.		
11(35)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.		
12(36)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
13(37)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом. Упражнения на перекладине, брусьях.		
14(38)	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Полосы препятствий.		
15(39)	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м) Опорный прыжок.		
16(40)	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)		
17(41)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.		
18(42)	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		
19(43)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.		
20(44)	Прием мяча отраженного от сетки. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.		
21(45)	Оздоровительные системы физического воспитания. Варианты техники приема и передач мяча.		
22(46)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Варианты нападающего удара через сетку.		
23(47)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).		
24(48)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку.		

**Лыжная подготовка – 24 часа**  
**Спортивные игры – 6 часов**

**III - четверть**

1(49)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подготовка к соревновательной деятельности.		
2-3 (50-51)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход.		
4(52)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.		
5-6 (53-54)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
7(55)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Торможение и поворот упором.		
8-9 (56-57)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Повороты переступанием в движении		
10(58)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.		
11-12 (59-60)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
13(61)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.		
14-15 (62-63)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов.		
16(64)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
17-18 (65-66)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3км (д); 5км (ю).		
19(67)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий		
20-21 (68-69)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий.		
22(70)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
23-24 (71-72)	Преодоление подъемов и препятствий. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.		
25(73)	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		
26(74)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Нападающий удар при встречных передачах.		
27(75)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных		

	заболеваний и вредных привычек. Верхняя и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем.		
28(76)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Нападающий удар по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.		
29(77)	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем). Страховка.		
30(78)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).		

### Спортивные игры – 12 часов

#### Легкая атлетика – 15 часов

#### IV - четверть

1(79)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.		
2(80)	Варианты техники приема и передач мяча. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.		
3(81)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты подач.		
4(82)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку		
5(83)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).		
6(84)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
7(85)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
8(86)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
9(87)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
10(88)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
11(89)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
12(90)	Техника безопасности во время занятий л/а. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».		

13(91)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.		
14(92)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега		
15(93)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон с преследованием. Переменный бег до 4 мин.		
16(94)	Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. на время.		
17(95)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.		
18(96)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.		
19(97)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. Метание гранаты.		
20(98)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Метание гранаты.		
21(99)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат.		
22(100)	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Учёт техники метания гранаты.		
23(101)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 3000 и 2000 м.		
24(102)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Развитие силовых способностей и прыгучести		
25(103)	Полосы препятствий.		
26(104)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		
27(105)	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		