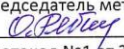
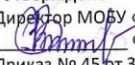


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»
Председатель методического совета
 Рябина О.А.
Протокол №1 от 30.08.2020 г

«Утверждено»
Директор МОБУ «СОШ №172»
 Фурковская Н.В.
Приказ № 45 от 31.08.2020 г

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 11 класса
на 2020- 2021 учебный год

Учитель: КОЗЛОВ Ю.В.

АРХАР
2020-2021

Пояснительная записка 11 кл.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.09.2016 г. № 3/16) и авторской программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016). Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч. в неделю, 102 часа.

Планируемые результаты основной общеобразовательной программы:

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- ✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание

Вид программного материала	Количество часов
	11 класс
Базовая часть	82
- основы знаний	
- легкая атлетика	14
- общая физическая подготовка	8
- кроссовая подготовка	14
- спортивные игры:	
- баскетбол	10
- волейбол	15
- гимнастика, акробатика	21
Вариативная часть:	
- баскетбол	10
- волейбол	10
всего	102

Программный материал

Легкая атлетика

Бег 100м, 300м, 1000м, 2000 и 3000м, техника выполнения беговых упражнений. Индивидуальные особенности техники выполнения прыжков в высоту и в длину с разбега. Метание гранаты (500 и 700г) на дальность с разбега по коридору 10м. Индивидуальная техника выполнения высокого и низкого старта. Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Преодоление полосы препятствий.

Техника безопасности при организации самостоятельных занятий лёгкой атлетикой. Лёгкая атлетика, как средство физического воспитания. Воздействие легкоатлетических упражнений на отдельные системы организма.

Баскетбол

Использование систем защиты и нападения в ходе игры, тактические действия в зависимости от игровой ситуации. Двухсторонняя игра. Стритбол.

Техника безопасности при организации занятий и соревнований по баскетболу (стритболу). Судейство (зачёт), правила (зачёт). Воздействие занятий баскетболом на организм человека.

Волейбол

Нападающий удар. Блокирование одиночное и групповое. Приём мяча одной рукой на месте и в падении. Тактические действия игроков в защите и в нападении. Страховка и взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра.

Техника безопасности при организации занятий и соревнований по волейболу. Судейство, правила (зачёт). Воздействие занятий волейболом на организм человека.

Гимнастика

Строевые упражнения: повороты в движении; выход из строя; совершенствование ранее изученных элементов.

Лазание: по канату на скорость (девушки); по канату без помощи ног на скорость (юноши).

Акробатика:

- юноши: кувырок прыжком через препятствие (высота 90см); переворот в сторону; кувырок вперёд и назад через стойку на руках; комбинация из изученных элементов.

- девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из изученных элементов.

Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину, высота 115-125см - юноши); углом, толчком одной (конь в ширину, высота 110см - девушки).

Висы и упоры:

- юноши: подъём в упор силой; переворот правой или левой; спад – подъём; соскок дугой; подъём силой или разгибом; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад; комбинация из изученных элементов.

- девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие; упор присев на одной ноге; махом соскок; комбинация из изученных элементов.

Прикладные упражнения. Страховка и самостраховка. Проведение отдельных элементов урока. Единоборства и элементы самообороны. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Техника безопасности при организации занятий гимнастическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ урока	Тема урока	Кол-во уроков	Планируемые результаты	Дата проведения	
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	план	факт
2		1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.		
3		1	Бег на результат 30 м.		
4		1	Бег на результат 60 м.		
5		1	Бег на результат 100 м.		
6	Прыжок в длину,	1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Отталкивание.		

	метание гранаты (5 ч.)		Челночный бег.		
7		1	Челночный бег (3X10 м.) на результат.		
8		1	Метание гранаты (малого мяч) на дальность из различных положений. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места).		
9		1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места).		
10		1	Метание гранаты (малого мяч) на дальность на результат.		
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч.)	1	Равномерный бег (15-20 мин.).		
12		1	Равномерный бег (15-20 мин.).		
13		1	Равномерный бег (15-20 мин.).		
14		1	Равномерный бег (17-24 мин.)		
15		1	Равномерный бег (17-24 мин.)		
16		1	Равномерный бег (18-26 мин.)		
17		1	Равномерный бег (18-26 мин.)		
18		1	Равномерный бег (18-26 мин.)		
19		1	Бег 1000 м. на результат.		
20		1	Бег М. 3000 м., Д. 2000 м. без учета времени.		
21	Баскетбол (7 ч.)	1	Наклон вперед сидя на полу.		
22		1	Отжимание от пола.		
23		1	М-подтягивание на перекладине; Д-поднимание туловища за 30 сек.		
24		1	Бросок мяча в движении со средней дистанции. Быстрый прорыв (3X1). Учебная игра.		
25		1	Бросок мяча в движении со средней дистанции. Быстрый прорыв (3X1). Учебная игра.		
26		1	Бросок мяча в движении со средней дистанции. Быстрый прорыв (3X1). Учебная игра.		
27		1	Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением.		
28	Висы, упоры и лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне (10 ч.)	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д).		
29		1	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д).		
30		1	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д).		
31		1	Вис согнувшись, вис прогнувшись на результат.		
32		1	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем разгибом (М), толком двух ног вис углом (Д). Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема.		
33		1	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем разгибом (М), толком двух ног		

			вис углом (Д). Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема.		
34		1	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем разгибом (М), толком двух ног вис углом (Д). Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема.		
35		1	Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне (Д).		
36		1	Техника выполнения упражнений на перекладине.		
37		1	Лазание по канату на скорость 6 м.		
38	Акробатика. Опорный прыжок. (11 ч.)	1	Длинный кувырок. Стойка на голове. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручами. Опорный прыжок.		
39		1	Длинный кувырок. Стойка на голове. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручами. Опорный прыжок.		
40		1	Длинный кувырок. Стойка на голове. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручами. Опорный прыжок.		
41		1	Стойка на голове и на руках. Стойка на руках (с помощью М и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад.		
42		1	Стойка на голове и на руках. Стойка на руках (с помощью М и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад.		
43		1	Стойка на голове и на руках. Стойка на руках (с помощью М и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад.		
44		1	Стойка на голове и на руках. Стойка на руках (с помощью М и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и обручами. Опорный прыжок.		
45		1	Техника выполнения опорного прыжка.		
46		1	Техника выполнения акробатической комбинации из 5-ти элементов.		
47		1	М: Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и на руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Д: стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой.		
48		1	М: Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и на руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Д: стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой.		
II семестр					
49	Волейбол (20 ч.)	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.		
50		1	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.		
51		1	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.		
52		1	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.		
53		1	Техника выполнения нападающего удара.		

54	Баскетбол (15 ч.)	1	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.		
55		1	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.		
56		1	Верхняя передача подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
57		1	Верхняя передача подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
58		1	Техника верхней прямой подачи мяча.		
59		1	Прямой нападающий удар из 2-ю зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра		
60		1	Прямой нападающий удар из 2-ю зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра		
61		1	Прямой нападающий удар из 4-ю зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
62		1	Прямой нападающий удар из 4-ю зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
63		1	Прямой нападающий удар из 4-ю зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
64		1	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.		
65		1	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.		
66		1	Индивидуальное и групповое блокирование.		
67		1	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
68		1	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
69		1	Сочетание приемов передачи, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции.		
70		1	Сочетание приемов передачи, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции.		
71		1	Сочетание приемов передачи, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции.		
72		1	Техника штрафного броска.		
73		1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Нападение зонной защиты (2Х3).		
74		1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Нападение зонной защиты (2Х3).		

75		1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Нападение зонной защиты (2X3).		
76		1	Техника ведения мяча с сопротивлением.		
77		1	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).		
78		1	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).		
79		1	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).		
80		1	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).		
81		1	Техника ведения, бросок мяча.		
82		1	М – подтягивание на перекладине; Д – поднимание туловища за 30 сек.		
83		1	Отжимание от пола.		
84	Бег по пересеченной местности (8 ч.)	1	Равномерный бег (16-20 мин.).		
85		1	Равномерный бег (16-20 мин.).		
86		1	Равномерный бег (16-22 мин.).		
87		1	Равномерный бег (18-24 мин.).		
88		1	Равномерный бег (18-24 мин.).		
89		1	Равномерный бег (18-24 мин.).		
90		1	Бег 1000 м. на результат.		
91		1	Бег 3000 м. – М., и 2000 м. – Д. без учета времени.		
92	Спринтерский бег (5 ч.)	1	Низкий старт (30 м.). Бег по дистанции (70-90 м.)		
93		1	Низкий старт (30 м.). Бег по дистанции (70-90 м.) Финиширование.		
94		1	Низкий старт (30 м.). Бег по дистанции (70-90 м.) Финиширование.		
95		1	Бег 60 м. на результат.		
96		1	Бег 100 м. на результат.		
97	Метание мяча и гранаты (3 ч.)	1	Метание гранаты из различных положений.		
98		1	Метание гранаты из различных положений.		
99		1	Техника метания гранаты (малого мяча) с разбега.		
100	Прыжок в длину с разбега (с места 3 ч.)	1	Прыжок в длину с разбега (с места). ОРУ.		
101		1	Техника прыжка в длину с разбега (с места).		
102		1	Прыжок в длину с разбега (с места). ОРУ.		