

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 Ворсихинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на заседании методического совета
протокол № 1 от 18.08.2020 года



Утверждено
директор МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В. Сальникова
приказ от 31.08.2020 года № 103/3-ОД

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 11-го класса
на 2020 – 2021 учебный год

Составитель: Волков Л.М. учитель
физической культуры, технологии,
ОБЖ, первой категории

с. Ворсиха

2020 г.

1. Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 11 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне выпускник 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.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м	4,5	5,0
	Бег 100м	14,1	16,9
Силовые	Подтягивание на в\перекладине	10	14
	Подтягивание на н\перекладине	230	175
	Прыжок в длину с места, см		
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	13,50	10. 00
	Кроссовый бег 3 км (мин.)		

Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет (11 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		юноши			девушки		
Скоростные	Бег 30м	5,2	5,1	4,4	6,1	5,9	4,8
Координационные	Челн. Бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Скоростно-силовые	Длина с\м	180	195	210	160	170	200
Выносливость	6-минутный бег	1100	1350	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперёд	5	9	15	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	8	11			
	Подтягивание на низкой перекладине				6	13	18

Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 11 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	4,8	4,7	4,5	5,2	5,0	4,8
Бег 100м	14,1	13,9	13,7	17,3	17,1	16,9
Челночный бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Кросс 1000м	5,20	4,50	4,20	5,40	5,20	4,50
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	195	200	210	155	165	170
Прыжки в длину с разбега	295	300	315	255	265	275
Метание малого мяча на	32	38	45	18	22	28

дальность						
Вис на согнутых руках	17	30	37	15	23	31
Подтягивание в висе	4	8	11	6	13	18
Сгибание-разгибание рук	22	29	35	12	15	17

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
1.	5	Личности в современном олимпийском движении
2.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
3.	15	Успехи Тюменской команды по футболу
4.	16	Победы Сорокинской команды по футболу
5.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
6.	70	Спортсмены нашего села
7.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
8.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
9.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
10.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
11.	25	Тюменские команды по волейболу
12.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
13.	93	Легкоатлеты Тюменской области
14.	96	Спортсмены нашего села

На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в

формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Раздел: «Легкая атлетика»

На совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. На совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. На совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. На совершенствования техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори-дор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: " Гимнастика с основами акробатики "

На совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. На

совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад. Вис прогнувшись, вис согнувшись, подтягивание на согнутых руках.. На освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). На освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально –ориентировочные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча. На совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. На совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. На совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники перемещений, владения

мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритму)

Прикладная физическая подготовка

Раздел: Кроссовая подготовка

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки -2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км уметь пробегать равномерном темпе 20 минут. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

3. Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж по Т.Б. Высокий и низкий старт	1
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
	Низкий старт. Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	3
	Прыжок в длину Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	4
	Прыжки в длину. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	5
	Прыжок в длину на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	6
	Метание гранаты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	7

	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	8
	Метание гранаты на дальность. Совершенствование техники упражнений в технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	9
	Бег по пересеченной местности	10
	Бег по пересеченной местности.	11
	Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)	12
Футбол 4 часов	Введение. История футбола. Стойки игрока.	13
	Ведение мяча по прямой	14
	Удары по воротам	15
	Удары по воротам Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	16
Спортивные игры: волейбол 26 часов	Стойки и передвижения, повороты, остановки	17
	Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении передачи мяча над собой	18
	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой	19
	Нижняя прямая подача	20
	Передача мяча сверху	21
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	22
	Прием мяча снизу	23
	Прием мяча снизу	24
	Нижняя прямая подача	25
	Передача мяча сверху	26
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	27
	Прием мяча снизу	28
	Прием мяча снизу	29
	Учебная игра	30
	Прямой нападающий удар через сетку	31
	Прямой нападающий удар через сетку	32
	Групповое блокирование	33
	Групповое блокирование	34
	Верхняя прямая подача	35
	Верхняя прямая подача	36
Учебная игра	37	

	Учебная игра	38
	Учебная игра	39
	Учебно – тренировочная игра	40
	Учебно – тренировочная игра	41
	Учебно – тренировочная игра Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	42
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двухшажный ход .Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	43
	Попеременный двухшажный ход.	44
	Одновременный двухшажный	45
	Переход с одного хода на другой	46
	Одноопорное скольжение. Переход с одного хода на другой	47
	Переход с одного хода на другой	48
	Отталкивание палочками в одновременном одношажном ходе	49
	Одновременный одношажный ход	50
	Спуски с гор. Одновременный одношажный ход	51
	Подъемы и спуски. Одновременный бесшажный ход	52
	Преодоление уклонов	53
	Спуски и подъёмы	54
	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	55
	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	56
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	57
Прохождение дистанции 5км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	58	
Гимнастика 13 часов	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	59
	Строевые упражнения. Акробатика	60
	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Акробатика	61
	ОРУ на развитие гибкости Атлетическая гимнастика: упражнения с дополнительным отягощением локального воздействия на мышечные группы	62
	Длинный кувырок. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;	63

	сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	
	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа	64
	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках. Ритмическая гимнастика: упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	65
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д). Гимнастика при умственной и физической деятельности	66
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д). Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	67
	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	68
	Опорные прыжки. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	69
	Опорные прыжки, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	70
	Развитие гибкости, опорные прыжки.	71
Спорт игры: баскетбол 15 часов	Введение. История баскетбола. Ведение баскетбольного мяча	72
	Ведение мяча с изменением высоты отскока	73
	Передача мяча	74
	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	75
	Бросок двумя руками от головы	76
	Ловля и передача мяча в движении	77
	Ловля и передача мяча в прыжке	78
	Нападение быстрым прорывом	79
	Подбор мяча, нападение быстрым прорывом	80
	Отрыв, нападение быстрым прорывом	81
	Персональная зонная защита	82
	зонная защита 5*5	83
	Тактика в нападении в баскетболе	84
	Учебно – тренировочная игра на одно кольцо.	85
	Учебно – тренировочная игра 5х5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол	86

Легкая атлетика 7 часов	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Физическая культура и основы здорового образа жизни.	87
	Эстафетный бег. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетию.	88
	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	89
	Бег на результат 100 метров. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	90
	Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	91
	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.	92
	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	93
Кроссовая подготовка 9 часов	Бег по пересеченной местности. Индивидуальная подготовка и требование безопасности.	94
	Бег 2000, 3000 метров. Народная игра лапта, перебежка.	95
	Бег по пересеченной местности. Народная игра лапта, осаливание.	96
	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Народная игра лапта, удар свечкой.	97
	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Флорбол.	98
	Бег 100 метров. Подготовка к выполнению нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	99
	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Флорбол. Командные действия в игре.	100
	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Учебная игра в лапту по правилам.	101
Бег 3000 м. на результат. Подвижные игры.	102	

