

Муниципальное образование «Усть-Илимский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тубинская средняя общеобразовательная школа»
(«МОУ «Тубинская СОШ»)

Рассмотрено
МО методическо-
педагогическому совету
Протокол № 01
От «31» августа 2020 г.
Руководитель МО
М. Н. Стасьева

Согласовано
МС
Протокол № 01
От «31» авг 2020 г.
Председатель МС
Е. В. Зепп

Утверждаю
Приказ № 63
от «01» авг 2020 г.
Директор МОУ
«Тубинская СОШ»
Л. А. Солдатенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

для обучающихся 11 классf

МОУ «Тубинская СОШ»

2020-2021 учебный год

Образовательная область: физическая культура,

Разработал (а):
Сухоруков Владимир
Анатольевич

учитель физической культуры
должность

2020г.

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе на базовом уровне, составлена на основе:

- федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по истории (базовый уровень), (приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089) с изменениями;

- требований к результатам освоения ООП СОО МОУ «Тубинская СОШ»

Общее количество часов, отводимое на изучение предмета «Физическая культура» в 11 класс составляет 102 часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник на базовом уровне будет знать/уметь

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание учебного предмета

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

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-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

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, коньках; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

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

№ урока	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	10
1.	Инструктаж по т/б. Бег 30м.СПИ.	1
2.	Низкий старт 30-40м. СПИ.	1
3.	Бег по дистанции 100м. СПИ.	1
4.	Бег 100м. на результат. Эстафеты.	1
5.	Прыжок в длину с места. СПИ.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. СПИ.	1
7.	Круговая тренировка. СПИ.	1
8.	Бросок набивного мяча .СПИ.	1
9.	Метание гранаты на дальность. СПИ.	1
10.	Метание гранаты в цель с 12м. СПИ.	1
II.	Кроссовая подготовка	9
11	Кросс 1000м. Спортивные игры.	1
12	Кросс в течении 10 мин. с полосой препятствий.	1
13	Кросс 1000м. Спортивные игры.	1

14	Кросс 1500м. с препятствиями. СПИ.	1
15	Кросс в течении 15 мин. с чередованием ходьбой СПИ.	1
16	Кросс 2000м. на результат. СПИ.	1
17	Круговая тренировка. СПИ.	1
18	Кросс 12 мин. с полосой препятствий. СПИ.	1
19	Марш-бросок д.3км,ю.5км б.у.в СПИ.	1
	Спортивные игры, волейбол.	21
20	Инструктаж по т/б. Овладения техникой передвижений.	1
21	Прием мяча 2-мя руками снизу.	1
22	Верхняя передача мяча в парах, 3-ках.	1
23	Прием мяча снизу 2-мя руками.	1
24	Прием и передача мяча в 3-ках.	1
25	Прием мяча и передача мяча в 4-ках.	1
26	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
27	Прямой нападающий удар.	1
28	Прием мяча после подачи.	1
29	Прямой нападающий удар. Правила игры.	1
30	Нижняя прямая подача.	1
31	Верхняя прямая подача.	1
32	Блокирование нападающего удара.	1
33	Обманный удар сверху.	1
34	Взаимодействие игроков в тройках.	1
35	Блокированные нападающие удары в парах	1
36	Блокирование нападающего удара в тройках	1
37	Тактика игры в защите	1
38	Тактика игры в нападении	1
39	Учебная игра 6*6	1
40	Круговая тренировка.	1
	Баскетбол	15
41	Инструктаж по т/б. Овладения техникой передвижений.	1
42	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1
43	Бросок мяча в движении после ведения.	1
44	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1
45	Позиционное нападение 5*5.	1
46	Вырывание и выбивание мяча.	1
47	Передача мяча в парах, тройках.	1
48	Малая 8-ка, ловля и передача мяча при встречном движении.	1
49	Круговая тренировка.	1

50	Штрафной бросок, зонная защита.	1
51	Эшелонное нападение. Зонная защита.	1
52	Броски по кольцу с различных точек за 1 мин.	1
53	Финты и заслоны. Правила игры.	1
54	Борьба за мяч, после отскока от щита.	1
55	Ловля высоколетящего мяча в прыжке.	1
	Лыжная подготовка	
56	Техника безопасности во время занятий. Подбор, перенос и хранение инвентаря	1
57	Совершенствование одношажного хода	1
58	Совершенствование техники двухшажного хода.	1
59	Прохождение трассы	1
60	Спуск и подъем, совершенствование техники	1
61	Прохождение трассы на время	1
62	Прохождение трассы	1
63	Прохождение трассы	1
64	Свободное катание	1
	Гимнастика	18
65	Строевые упражнения.	1
66	Повороты в движении.	1
67	Перестроение из колонны по 1-му по 3-4-6-8 в движении.	1
68	Упражнение в равновесии.	1
69	Акробатика: 2-кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках, стойка на голове.	1
70	Длинный кувырок вперед, 2-кувырок назад.	1
71	Кувырок назад через стойку на руках, д. кувырок назад, сед	1
72	Опорный прыжок через козла, ноги врозь.	1
73	Опорный прыжок, через козла согнув ноги.	1
74	Круговая тренировка.	1
75	Опорный прыжок через козла. Прыжки со скакалкой.	1
76	Лазание по канату.	1
77	Стойка на голове и руках.	1
78	Контрольные упражнения на перекладине.	1
79	Силовые упражнения	1
80	Лазанье по канату.	1
81	Подтягивание.	1
82	Круговая тренировка	1

	Лыжная, коньковая подготовка.	9
83	Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой	1
84	Одношажный ход	1
85	Двухшажный ход	1
86	Совершенствование техники шагов	1
87	Прохождение трассы	1
88	Спуски, подъемы различными способами	1
89	Совершенствование техники спуска и подъема	1
90	Прохождение трассы	1
91	Прохождение трассы по пересеченной местности	1
	Коньковая подготовка (подбор инвентаря)	11
92	Скольжение (отталкивание лезвием боком, носком)	1
93	Повороты переступанием	1
94	Скольжение группой П.и. «Паровоз»	1
95	Скольжение группой п.и Ручеек»	1
96	Отработка технических элементов	1
97	Метание гранаты в цель 2х2 с 12м. СПИ.	1
98	Метание гранаты на дальность. СПИ.	1
99	Круговая тренировка.	1
100	Бег 100м. на результат. СПИ.	1
101	Челночный бег 10х10м. СПИ.	1
102	Бег 30м. с низкого старта. СПИ.	1