

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по УВР


Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД


Н.Ю.Вахрушева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

11 класса

на 2019 – 2020 учебный год.

Составитель рабочей программы учитель физической культуры: Финаев Анатолий Юрьевич

Год составления 2019.

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.

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

Оздоровительные системы физического воспитания.

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.

Прикладная физическая подготовка

Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Легкая атлетика: Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание гранаты из различных положений и на дальность. Челночный бег. Прыжок в высоту.

Лыжная подготовка: Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Подъем в гору различными способами. Повороты на месте и в движении. Одновременный и попеременный коньковый ход. Преодоление препятствий при спуске с горы. Торможение различными способами. Прохождение дистанции 5-6 км.

Спортивные игры:

«волейбол» Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол.

«баскетбол» Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передачи с сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание мяча, накрывание броска). Нападение быстрым прорывом. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол.

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

Гимнастика с элементами акробатики: Висы и упоры. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения на месте и в движении. Опорный прыжок. Акробатические упражнения.

Тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1 Легкая атлетика - контрольные нормативы- 2 - практических-10			
1			Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
2			Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
3			Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
4			Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
5			Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей
6			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков
7			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
8			Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча
9			Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
10			Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
11			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно
12			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно
Раздел 2 Спортивные игры - контрольные нормативы-2 - практических-13			
13			ОРУ. Правила техники безопасности во время спортивных игр. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.
14			ОРУ. Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.
15			ОРУ. Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.
16			Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя

[illegible]

			координационных способностей.
Раздел 3 - контрольные нормативы-4 - практических-17			
28			Инструктаж по ТБ. ЮНОШИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). ДЕВУШКИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
29			Профилактика юношеского травматизм. ЮНОШИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях). Сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры) ДЕВУШКИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
30			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях); противодействие партнера. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
31			Понятие телосложения и характеристика его основных типов. ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы.
32			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы
33			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация на перекладине. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.
34			Способы регулирования массы тела человека. ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы.

			ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.
35			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.
36			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие силы ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.
37			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Подъем силой. Развитие силы ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.
38			ЮНОШИ: Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Комбинация на параллельных брусьях. ДЕВУШКИ: Выполнение комбинации на разновысоких брусьях . ОРУ на месте.
39			ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей ДЕВУШКИ: Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей
40			ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей ДЕВУШКИ: Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей
41			ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. ДЕВУШКИ: Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.
42			ЮНОШИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный

			кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств
--	--	--	---

Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность, подготовка к сдаче нормативов ГТО.

- контрольные нормативы-4

- практических-12

43			Техника безопасности на занятии. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)
44			Подтягивание из виса на перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)
45			Подтягивание из виса на перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)
46			Подтягивание из виса на перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)
47			Сгибание рук из упора лежа
48			Сгибание рук из упора лежа
49			Поднимание туловища из положения лежа
50			Поднимание туловища из положения лежа
51			Поднимание туловища из положения лежа
52			Стрельба из пневматической винтовки
53			Стрельба из пневматической винтовки
54			Стрельба из пневматической винтовки
55			Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»
56			Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»
57			Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»
58			Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»

Раздел 4 Лыжная подготовка

- контрольные нормативы-3

- практических-19

59			Инструктаж по Т\б. Попеременный четырехшажный ход.
60			Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Попеременный четырехшажный ход.
61			Попеременный четырехшажный ход.
62			Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход.
63			Теория: Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
64			Подъем в гору различными способами.
65			Подъем в гору различными способами.
66			Повороты на месте и в движении.
67			Повороты на месте и в движении.
68			Повороты на месте и в движении.
69			Одновременный и попеременный коньковый ход.
70			Одновременный и попеременный коньковый ход.
71			Одновременный и попеременный коньковый ход.
72			Преодоление препятствий при спуске с горы.
73			Преодоление препятствий при спуске с горы.
74			Торможение различными способами.

75			Торможение различными способами.
76			Торможение различными способами.
77			Прохождение дистанции 5-6 км. Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»
78			Прохождение дистанции 5-6 км. Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»

Раздел 5 Спортивные игры

- контрольные нормативы-2

- практических-15

79			Теория: 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.
80			Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.
81			Ведение мяча с сопротивлением защитника.
82			Передачи с сопротивлением игрока.
83			Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.
84			Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.
85			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание мяча, накрывание броска).
86			Нападение быстрым прорывом. Нападение против зонной защиты.
87			Нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол.
88			

Раздел 6 Прикладная физическая подготовка

- контрольные нормативы-3

- практических-12

89			Теория: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
90			Полоса препятствий.
91			Полоса препятствий.
92			Полоса препятствий.
93			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
94			Теория: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
95			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
96			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
97			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
98			Теория: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
99			передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
100			передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
101			передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
102			передвижение различными способами с грузом на плечах по

			возвышающейся над землей опоре.
Итого: 102			