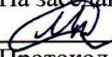


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**


**Рассмотрено:**

На заседании ШМО ЕМЦ  
 Южикова М.А.  
Протокол № 1 от 28.08.2020г

**Согласовано:**

Ответственный  
за УМР  
 Шibaева О.А.

**Утверждено:**

Директор школы  
 Гайдукова М.А.  
Приказ № 85/3 от 31.08.2020г



**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**11 класс, III уровень, базовый уровень**

**на 2020-2021 учебный год**

Разработана: Литвиновым Владимиром Валерьевичем,  
учителем физической культуры  
первая квалификационная категория

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования (ФкГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа» с учетом УМК авторов В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва; «Просвещение», 2010 г.
2. В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2012 .
3. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: «Просвещение», 2012.
4. В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М. «Просвещение» 2014 г.

**Цели обучения предмету:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи обучения предмету:**

- содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ученика, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю 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.

### **Место предмета в базисном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 11 классе - 102 часов с учётом 34 учебных недель (из расчёта – 3 часа в неделю)

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия,

ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## **Перечень и содержание разделов учебного предмета в 11 классе**

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

### **Гимнастика с элементами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

*Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

*Акробатические упражнения и комбинации:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

*Лазанье:* лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

*Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.*

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*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, игра по правилам;

#### **Волейбол**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*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, игра по правилам;

#### **Лыжная подготовка**

*Освоение техники лыжных ходов:* переход с одновременных ходов на попеременные переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни преодоление подъемов и препятствий ; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование ; прохождение дистанции 8 км;

*Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

**Планируемые результаты реализации программы:** качество знаний – не менее 80%

### **Общая характеристика учебного процесса**

#### **Применяемые технологии**

- стабильность психологических процессов
- укрепление соматического здоровья учащихся
- признание ценности ЗОЖ

#### **методы и формы контроля**

Уроки физической культуры строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

С целью проверки знаний используются различные

**методы и формы контроля:** опрос, зачёт.

Средства обучения: учебники, спортивный инвентарь.

**Виды деятельности учащихся на уроке:**

фронтальное, индивидуальное и групповое.

**Формы контроля знаний учащихся:** тестирование (т), урок-зачёт (з).

**Критерии оценивания по предмету** соответствуют Положению « О критериях контроля и нормах оценки по учебным предметам основного, среднего общего образования» МБОУ « Успенская СОШ» и УМК автора.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Календарно – тематическое планирование 11 класс**

№	Наименование разделов программы, тем урока	Всего часов	Дата проведения урока	
			По плану	По факту
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>		
1	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	01.09	
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	03.09	
3	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	04.09	
4	Техника спринтерского бега (т).	1	08.09	
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	10.09	
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	11.09	
7	Техника прыжка в длину с разбега (з).	1	15.09	
8	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность	1	17.09	
9	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность (з).	1	18.09	
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.09	
11	Совершенствование техники длительного бега.	1	24.09	
12	Совершенствование техники длительного бега (т).	1	25.09	
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>3</b>		
13	Освоение техники владения приёмами.	1	29.09	
14	Освоение техники владения приёмами.	1	01.10	
15	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	02.10	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>		
16	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	06.10	
17	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1	08.10	
18	Совершенствование техники приёма и передачи мяча (з).	1	09.10	

19	Совершенствование техники подачи мяча.	1	13.10	
20	Совершенствование техники подачи мяча (з).	1	15.10	
21	Совершенствование техники нападающего удара.	1	16.10	
22	Совершенствование техники нападающего удара (з).	1	20.10	
23	Совершенствование техники защитных действий.	1	22.10	
24	Совершенствование тактики игры.	1	23.10	
25	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	03.11	
26	Совершенствование тактики игры.	1	05.11	
27	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (з).	1	06.11	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>		
28	Совершенствование строевых упражнений.	1	10.11	
29	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1	12.11	
30	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	13.11	
31	Освоение и совершенствование акробатических упражнений (з).	1	17.11	
32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений (з).	1	19.11	
33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений (з).	1	20.11	
34	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	24.11	
35	Развитие силовых способностей и силовой выносливости (т).	1	26.11	
36	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	27.11	
37	Освоение и совершенствование висов и упоров (з).	1	01.12	
38	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	03.12	
39	Освоение и совершенствование висов и упоров (з).	1	04.12	

40	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	08.12	
41	Освоение и совершенствование висов и упоров (з).	1	10.12	
42	Освоение и совершенствование висов и упоров (з).	1	11.12	
43	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	15.12	
44	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	17.12	
45	Освоение и совершенствование опорных прыжков (з).	1	18.12	
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>3</b>		
46	Развитие координационных способностей.	1	22.12	
47	Освоение техники владения приёмами.	1	24.12	
48	Освоение техники владения приёмами.	1	25.12	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>		
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	12.01	
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	14.01	
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	15.01	
52	Освоение техники лыжных ходов.(з)	1	19.01	
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	21.01	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	22.01	
55	Освоение техники лыжных ходов.(з)	1	26.01	
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	28.01	
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	29.01	
58	Освоение техники лыжных ходов.(з)	1	02.02	
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	04.02	
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	05.02	
61	Освоение техники лыжных ходов.(з)	1	09.02	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	11.02	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	12.02	
64	Освоение техники лыжных ходов.(з)	1	16.02	

65	Освоение техники лыжных ходов.	1	18.02	
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	19.02	
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>3</b>		
67	Освоение техники владения приёмами.	1	25.02	
68	Освоение техники владения приёмами.	1	26.02	
69	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	02.03	
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>9</b>		
70	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	04.03	
71	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	05.03	
72	Совершенствование техники ведения мяча.	1	09.03	
73	Совершенствование техники бросков мяча (з).	1	11.03	
74	Совершенствование техники защитных действий.	1	12.03	
75	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей (з).	1	16.03	
76	Совершенствование тактики игры.	1	18.03	
77	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	19.03	
78	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей (з).	1	01.04	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>		
79	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	02.04	
80	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1	06.04	
81	Совершенствование техники приёма и передачи мяча (з).	1	08.04	
82	Совершенствование техники подач мяча.	1	09.04	
83	Совершенствование подач мяча (з).	1	13.04	
84	Совершенствование техники нападающего удара.	1	15.04	



85	Совершенствование нападающего удара (з).	1	16.04	
86	Совершенствование техники защитных действий.	1	20.04	
87	Совершенствование тактики игры (з).	1	22.04	
88	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	23.04	
89	Совершенствование тактики игры.	1	27.04	
90	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	29.04	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>		
91	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	30.04	
92	Техника прыжка в высоту с разбега (з).	1	04.05	
93	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	06.05	
94	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	07.05	
95	Техника спринтерского бега (т).	1	11.05	
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	13.05	
97	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	14.05	
98	Техника прыжка в длину с разбега (з).	1	18.05	
99	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.05	
100	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	21.05	
101	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	25.05	
102	Совершенствование техники метания в цель и на дальность (з).	1	25.05	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		

## Требования к уровню подготовки обучающихся

*Учащиеся в процессе изучения данного предмета должны:*

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления - здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва; Просвещение, 2010 г.
2. М.Я. Виленский. «Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений». М.: Просвещение, 2014 .
3. В.И. Лях «Тестовый контроль 10-11 классы». Пособие для учителей общеобразовательных организаций М.: «Просвещение», 2014.
4. М.Я Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова «Методические рекомендации 10-11 классы». – М. Просвещение, 2013

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- 1 Щит баскетбольный игровой
- 2 Стенка гимнастическая
- 3 Скамейки гимнастические
- 7 Канат для лазания
- 8 Обручи гимнастические
- 9 Комплект матов гимнастических
- 10 Перекладина
- 11 Набор для подвижных игр
- 12 Аптечка медицинская
- 13 Мячи футбольные
- 14 Мячи баскетбольные
- 15 Мячи волейбольные
- 16 Сетка волейбольная
- 17 Фишки
- 18 Секундомер
- 19 Гантели
- 20 Бита
- 21 Лыжи в сборе
- 22 Спортивный зал (с раздевалками для мальчиков и девочек отдельно)

