

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Облучье»  
имени Героя Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол №

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

**«Согласовано»**

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Е.А.Воронкина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №3

\_\_\_\_\_  
Т.В.Кириллова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

**Рабочая программа**

**по физкультуре**

**для 11 класса**

(уровень базовый)

Учитель: Селина Т.А.

2019-2020 учебный год

## Содержание учебного предмета

**Основы знаний:** Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека. Положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности. Правила соревнований и правила судейства, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад, боковой переворот (слитно и отдельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах. Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Лёгкая атлетика:** Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Обще развивающие упражнения.

**Спортивные игры:**

Технико-тактические действия в спортивных играх. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по спортивным играм. Правила судейства. Сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе соревновательной деятельности.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### ***Знать (понимать):***

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
- Основные показатели физического развития;
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по спортивным играм.
- Оказание доврачебной помощи.

### ***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во уроков</b>
	<b>1 четверть</b>	<b>16ч</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10ч</b>
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1
2	Понятие о физической культуре личности. Техники бега на 60 м.	1
3	Техники бега на 100 м.	1
4	Техника метания гранаты с разбега Специально беговые упражнения	1
5	Основные формы и виды упражнений. Совершенствование техники метания гранаты. Финальное усилие.	1
6	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров	1
7	Прыжок в длину разбега	1
8	Специально беговые упражнения (СБУ)	1
9	Бег 2000 м	1
10	Бег 400м , передача эстафетной палочки	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6ч</b>
11	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
12	Равномерный бег 6мин	1
13	Бег с высоким подниманием бедра 60м	1
14	Равномерный бег 12м	1
15	Бег с захлестом голени назад 60м	1
16	Равномерный бег 16мин	1
	<b>2 четверть</b>	<b>16ч</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>10ч</b>
17	Т/Б на уроках волейбола . Стойки и перемещение игрока.	1

18	Передача мяча сверху двумя руками.	1
19	Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках.	1
20	Передача мяча сверху двумя руками	1
21	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1
22	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
23	Верхняя прямая подача.	1
24	Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
25	Стойка и передвижения игрока.	1
26	Учебная игра	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>6ч</b>
27	Правила поведения на уроках гимнастики. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация (д)	1
28	Опорный прыжок	1
29	Лазанье по канату при помощи ног в два приема (ю); Упражнения с предметами (д). Развитие координационных способностей.	1
30	Опорный прыжок	1
31	Лазанье по канату в 2 приема (ю); в 3 приема (д)	1
32	Игры, эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	1
	<b>3 четверть</b>	<b>20ч</b>
	<b>Гимнастика</b>	<b>7ч</b>
33	Висы, упоры и соскоки.	1
34	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом.	1
35	Подтягивание в виси.	1
36	Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
37	Акробатика.	1
38	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках	1
39	Подъем туловища из положения лежа	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>13</b>

40	Т/Б на занятиях баскетбола. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1
41	Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1
42	Передача мяча.	1
43	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
44	Ведение мяча.	1
45	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением.	1
46	Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
47	Бросок мяча в кольцо.	1
48	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
49	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
50	Учебная- игра 5х5.	1
51	Быстрый прорыв.	1
52	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Быстрый прорыв.	1
	<b>4 четверть</b>	<b>18ч</b>
	<b>Баскетбол</b>	<b>4ч</b>
53	Учебно-тренировочная игра 5х5.	1
54	Бросок полукругом	1
55	Работа в парах .Общая физическая подготовка	1
56	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>5ч</b>
57	Прием мяча снизу	1
58	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	1
59	Блокирование	1
60	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Прием и передача мяча	1

	различными способами.	
61	Учебная игра в волейбол	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7ч</b>
62	Специально беговые упражнения (СБУ)	1
63	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
64	Бег 800м	1
65	Бег в гору	1
66	Равномерный бег с чередованием с ходьбой 20мин	1
67	<b>Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов или тестирование</b>	1
68	Челночный бег 3*10 .Бег 30м с ходу .Передача эстафетной палочки	1