

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Троицкая средняя школа»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № <u>7</u> от « <u>21</u> » <u>06</u> 2021 г <u>Мал</u> / Мальцева Е.А.	Согласовано Зам директора по УВР <u>Л.В. Титенкова</u> Титенкова Л.В. <u>21</u> <u>06</u> 2021 г	Утверждаю Директор школы <u>О.В. Каракулева</u> Каракулева О.В. Приказ № <u>196</u> « <u>21</u> » <u>июня</u> 2021 г
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 11

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 68

всего – 68ч/год; 2ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2009 г. № 413.

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Троицкая средняя школа»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013. - 2-е изд.

Учебник: Физическая культура для уч-ся 10-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. «Просвещение» 2011г.

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

Целью физического воспитания в школе является 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучения основам психической регуляции;

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 ребенка, 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 ориентации 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 занятий.

В авторскую программу 11 класса внесены изменения: темы «Плавание», «Элементы единоборства» (10-11 кл) не взяты, в связи с отсутствием условий проведения уроков в данной школе. Часы данной темы пропорционально распределены на другие темы (см. тематическое планирование).

## 1. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Бег 30 метров</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Судейская терминология. Правила игры в регби.</p> <p>Меры безопасности на занятиях регби</p> <p>Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение опыта команд высших разрядов</p> <p>Метание мяча</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Бег 100 метров</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Бег 3000 метров – юноши, 2000 метров – девушки</p> <p>Метание гранаты 700 г –юноши, 500 г – девушки.</p>	13
2	<b>Баскетбол.</b>	<p>Меры безопасности на занятиях по баскетболу.</p> <p>Ловля мяча после отскока от щита.</p> <p>Передача мяча одной рукой в движении.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Тактические действия в нападении.</p> <p>Совершенствование умений и навыков ранее изученных индивидуальных способностей владения мячом и без мяча.</p> <p>Совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадке.</p> <p>Ловля мяча после отскока от щита.</p> <p>Взаимодействие игроков в нападении и защите.</p> <p>Броски по кольцу с разных точек.</p> <p>Передача мяча одной рукой в движении.</p>	13
3	<b>Гимнастика</b>	<p>Меры безопасности на занятиях по гимнастике.</p> <p>Кувырок вперёд, назад (девушки). Длинный кувырок (юноши).</p> <p>Мост (девушки). Стойка на голове и руках (юноши).</p> <p>Повторение акробатических упражнений, изученных в 8-9 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши).</p> <p>На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши).</p> <p>Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки).</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Метание набивного мяча</p> <p>Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.</p>	24
4	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>Попеременный двухшажный ход (соверш.)</p> <p>Техника одновременных ходов</p>	18

	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные Спуски и повороты с склона. Спуски с торможением. Полуконьковый ход Коньковый ход (Знакомство) Лыжные гонки 3 км - девушки, 5 км - юноши. Прохождение до 5 км (девушки), до 8 км (юноши) Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	
--	--	--

## 2. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	<b>Лёгкая атлетика</b>			
1	<b>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</b>	1		
2	Бег 30 метров.	2		
3				
4	Прыжок в длину с места.	2		
5				
6	Прыжок в длину с разбега.	2		
7				
8	Метание мяча.	1		
9	<b>Меры безопасности на занятиях регби</b>	1		
10	Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий.	2		
11	Изучение опыта команд высших разрядов.			
12	Судейская терминология. Правила игры в регби.	1		
	<b>Баскетбол.</b>			
13	<b>Меры безопасности на занятиях по баскетболу.</b>	1		
14	Ловля мяча после отскока от щита.	2		
15				
16	Передача мяча одной рукой в движении.	2		
17				
18	Тактические действия в защите.	2		
19				
20	Тактические действия в нападении.	2		
21				
22	<b>Стратегия игры</b>	1		
23	Совершенствование умений и навыков ранее изученных	2		
24	индивидуальных способностей владения мячом и без мяча			
25	Совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадке.	1		
	<b>Гимнастика.</b>			
26	<b>Меры безопасности на занятиях по гимнастике.</b>	1		
27	Кувырок вперед, назад (девушки). Длинный кувырок	2		
28	(юноши).			
29	Мост (девушки). Стойка на голове и руках (юноши).	2		
30				
31	Повторение акробатических упражнений, изученных в	3		
32	8-9 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши).			
33				
34	Комбинация акробатических упражнений из 4	2		
35	элементов (девушки). Лазание по канату (юноши).			
36	На коне: вскок в упор присев и соскок	2		

37	прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши).			
38	Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки).	2		
39				
40	Акробатические упражнения	2		
41				
42	Метание набивного мяча	2		
43				
44	Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.	2		
45				
46	РЕГБИ	2		
47	Требования безопасности.			
48	Владение навыками игры в РЕГБИ.	2		
49				
	<b>Лыжная подготовка.</b>			
50	Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1		
51	Попеременный двухшажный ход (соверш.)	2		
52				
53	Техника одновременных ходов	2		
54				
55	Попеременный четырехшажный ход.	1		
56	Переходы с попеременных ходов на одновременные	4		
57				
58				
59				
60	Спуски и повороты с склона.	2		
61				
62	Спуски с торможением.	3		
63				
64				
65	Полуконьковый ход	2		
66				
67	Коньковый ход (Знакомство)	1		