

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города  
Бузулука  
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре  
11 класс  
(ФКГОС)  
на 2020-2021 учебный год**

*(основное общее образование)*

**Составители:**

Коноплева Надежда Ивановна,  
Савельев Дмитрий Николаевич,  
Прокопенко Анатолий Александрович,  
учителя физической культуры

Бузулук, 2020

## **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 (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643).

## **Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе урока)**

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.**

##### **Ритмическая гимнастика.**

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

##### **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.

Оздоровительная ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Подготовка к соревновательной деятельности.**

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

В беге на короткие, средние и длинные дистанции.

В прыжках в длину и высоту с разбега.

В передвижениях на лыжах.

В плавании.

В совершенствовании технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

#### **Прикладная физическая подготовка**

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

**Форма промежуточной аттестации:** 11 класс-сдача контрольных нормативов

**Календарно – тематическое планирование – 11 класс**

№ ур ока	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Д/З	Дата	
				По плану	По факту
	<b>Раздел: Легкая атлетика 15 часов.</b>				
1	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительная ходьба и бег.	1	Беговые упражнения.		
2	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренный Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Беговые упражнения.		
3	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Эстафетный бег.	1	Беговые упражнения.		
4	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.	1	Беговые упражнения.		
5	Прыжки в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1	Прыжковые упражнения.		
6	Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива - 300 м..	1	Прыжковые упражнения. Беговые упражнения.		
7	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оценка техники прыжка в длину с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
8	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	Силовые упражнения.		
9	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	1	Силовые упражнения.		
10	Оздоровительная ходьба и бег. Совершенствование техники метания в цель на дальность.	1	Беговые упражнения.		
11	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с	1	Силовые упражнения.		

	разбега.				
12	Бег на средние и длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Беговые упражнения.		
13	Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.	1	Беговые упражнения.		
14	Полосы препятствий. Бег на средние и длинные дистанции.	1	Беговые упражнения.		
15	Бег на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1	Беговые упражнения.		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.</b>				
16	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники передвижений.	1	Прыжки на скакалке.		
17	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1	Прыжки на скакалке.		
18	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передач мяча.	1	Упражнения с мячом.		
19	Баскетбол. Оценка техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Упражнения с мячом.		
20	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	1	Упражнения с мячом.		
21	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	Упражнения с мячом.		
22	Баскетбол. Оценка техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий.	1	Упражнения с мячом.		
23	Баскетбол. Оценка техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке.		
24	Баскетбол. Оценка техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.	1	Прыжки на скакалке.		
25	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке.		
26	Баскетбол. Учебная игра. Сдача контрольного норматива –подтягивание.	1	Прыжки на скакалке.		
27	Баскетбол. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке.		

	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.</b>				
28	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Страховка. Совершенствование строевых упражнений. Освоение длинному кувырку через препятствие (ю), сед углом, стойка на лопатках; стоя на коленях, наклон назад(д).	1	Упражнения на гибкость.		
29	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Освоение техники стойка на руках с помощью (ю), комбинация из освоенных элементов(д)	1	Упражнения на гибкость.		
30	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1	Упражнения на гибкость.		
31	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации и самомассажа. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Упражнения на гибкость.		
32	Акробатические и гимнастические комбинации. Оценка комбинации из освоенных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
33	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д). Страховка.	1	Упражнения на гибкость.		
34	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д).	1	Силовые упражнения.		
35	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д).	1	Силовые упражнения.		
36	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники подъем в упор силой (ю), толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь (д). Страховка.	1	Силовые упражнения.		
37	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Освоение вис согнувшись – вис прогнувшись (ю), толчком двух ног вис углом (д). Совершенствование освоенных элементов.	1	Силовые упражнения.		
38	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники подъему переворотом (ю), сед углом, равновесие на	1	Силовые упражнения.		

	нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (д). Совершенствование освоенных элементов.				
39	Совершенствование техники упражнений в индивидуально-подобранных акробатических и гимнастических комбинациях(на спортивных снарядах).	1	Силовые упражнения.		
40	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (ю), Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. (д).	1	Силовые упражнения.		
41	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжения мышц.	1	Силовые упражнения.		
42	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия (ю)ритмическая гимнастика- композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).Оценка комплекса.	1	Силовые упражнения.		
43	Гимнастическая комбинация из разученных элементов. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Упражнения на гибкость.		
44	Гимнастическая комбинация из разученных элементов. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Упражнения на гибкость.		
45	Гимнастическая комбинация из разученных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
46	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	Упражнения на гибкость.		
47	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	Упражнения на гибкость.		
48	Гимнастическая комбинация из разученных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Лыжная подготовка.</b>				

49	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыж.	1	Многоскоки		
50	Передвижения на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон ,финиширование.	1	Силовые упражнения.		
51	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные .	1	ч/б		
52	Передвижения на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	Упражнения на гибкость.		
53	Передвижения на лыжах . Преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	Прохождени е до 5 км.		
54	Передвижения на лыжах . Техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	Прохождени е до 5 км.		
55	Передвижения на лыжах .Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты .	1	Прохождени е до 5 км.		
56	Передвижения на лыжах .Освоение техники преодоления подъемов (перепрыгивание в сторону). Прохождение до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	Прохождени е до 5 км.		
57	Передвижения на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты	1	Прохождени е до 5 км.		
58	Передвижения на лыжах . Техника преодоления препятствий (перелазанием, пролезанием, подползанием). Прохождение дистанции до5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты .	1	Прохождени е до 5 км.		
59	Передвижения на лыжах . Техники преодоления подъемов. Совершенствование техники преодоления препятствий.	1	Прохождени е до 5 км.		
60	Передвижения на лыжах .Оценка техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	Прохождени е до 5 км.		
61	Передвижения на лыжах . Прохождение дистанции до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	Прохождени е до 5 км.		
62	Передвижения на лыжах . Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты.	1	Прохождени е до 5 км.		
63	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Сдача контрольного норматива до5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты.	1	Прохождени е до 5 км.		



64	Передвижения на лыжах Прохождения дистанции до 5 км(д) до 8км(ю).	1	Прохождение до 5 км.		
65	Передвижения на лыжах Прохождения дистанции до 5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты	1	Прохождение до 5 км.		
66	Передвижения на лыжах. Биатлон.	1	Прохождение до 5 км.		
67	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
69	Волейбол .Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	Упражнения с мячом.		
70	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.	1	Упражнения с мячом.		
71	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	Упражнения с мячом.		
72	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	Упражнения с мячом.		
73	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в нападении).	1	Упражнения с мячом.		
74	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно-тактические действия в нападении).	1	Прыжки на скакалке.		
75	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в защите).	1	Прыжки на скакалке.		
76	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно-тактические действия в защите).	1	Прыжки на скакалке.		
77	Волейбол. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке.		
78	Волейбол. Игры по правилам.	1	Прыжковые упражнения		
79	Волейбол. Учебная игра.	1	Многоскоки		
80	Волейбол. Учебная игра с заданием.	1	Прыжки на скакалке.		
81	Игра в волейбол.	1	Прыжки на		

			скакалке.		
82	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	Прыжки на скакалке.		
83	Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	Упражнения с мячом.		
84	Баскетбол. Совершенствование тактики игры.	1	Упражнения с мячом.		
85	Баскетбол. Учебная игра.	1	Упражнения с мячом.		
86	Баскетбол. Учебная игра с заданием.	1	Прыжки на скакалке.		
87	Игра в баскетбол.	1	Прыжки на скакалке.		
	<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>				
88	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжки в длину с места.		
89	Прыжки в высоту с разбега Эстафеты.	1	Многоскоки.		
90	Прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжки в длину с места.		
91	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1	Прыжки в длину с места.		
92	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. 200 м.		Бег с ускорением.		
93	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	Бег с ускорением.		
94	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.	1	Бег с ускорением.		
95	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1	Многоскоки.		
96	Бег на средние дистанции.	1	Беговые упражнения.		
97	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега.	1	Беговые упражнения.		
98	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	1	Силовые упражняя		
99	Бег на короткие дистанции .Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	1	Беговые упражнения.		
10	Бег на длинные дистанции. Полоса	1	Беговые		

0	препятствий. Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке		упражнения.		
10 1	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке	1	Беговые упражнения.		
10 2	Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1	Беговые упражнения.		