

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 18» имени героя Советского Союза Евгения Фёдоровича Волкова



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ЦО № 18  
*Никитина Е.А.*  
« 28 » августа 2017 г.

Рекомендовано к реализации  
педагогическим советом

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2017 г.

РАССМОТРЕНО:  
на заседании ШМО

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2017 г.

# Рабочая программа

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название предмета)

для учащихся 10-11 классов III ступени обучения

Программа рассчитана на 102 часа

Разработчик: Гришина Е.В.,

учитель МБОУ ЦО № 18,

высшая квалификационная категория

город Тула, 2017 год

## **Рабочая программа по физической культуре**

**11 класс**

**Количество часов в год: 102**

**Количество часов в неделю: 3**

### **Цели изучения учебного курса:**

- Развитие физических качеств и способностей;
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### **Задачи изучения учебного курса:**

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий для будущей трудовой деятельности, подготовке к службе в армии;
- Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания.

### **Основные умения и навыки, которые должны быть сформированы у учащихся:**

#### **Учащиеся должны:**

- Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- Характеризовать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- Контролировать индивидуальное физическое развитие;
- Судить соревнования по одному из видов спорта;
- Определять дозировку физической нагрузки.

***Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала. 11 класс (102 часа)***

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Вид программного материала</i></b>	<b><i>Номера уроков</i></b>	<b><i>Количество часов</i></b>
1	Основы знаний	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	1 - 16, 92 – 102	27
3	Баскетбол	17 – 28, 83 – 91	21
4	Гимнастика	29 – 46	18
5	Лыжная подготовка	47 – 64	18
6	Волейбол	65 – 82	18

№ урока	Дата урока	Содержание (тема урока)	Примечание
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>			
1	1 триместр (36 ч)	<b>ИОТ – 018</b> Вводный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Круговая эстафета. Развитие скорости.	
2		<b>Зачёт:</b> Бег 30 метров. Развитие скорости.	
3		<b>Теория:</b> <i>Физическая культура личности, её основные составляющие.</i> Техника спринтерского бега.	
4		Стартовый разгон. Бег 100 метров. Развитие скорости. Прыжки в длину с разбега.	
5		<b>Зачёт:</b> бег 100 м. Развитие скорости. Прыжки в длину с разбега.	
6		Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	
7		Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	
8		Техника метания гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность. Развитие силы.	
9		Кроссовая подготовка. Метание гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность.	
10		<b>Зачёт:</b> метание гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность. Развитие силы.	
11		Круговая тренировка. Развитие выносливости.	
12		Техника длительного бега. Развитие выносливости.	
13		<b>Зачёт:</b> бег 500(д), 1000(м) м. Развитие выносливости.	
14		Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	
15		Преодоление вертикальных препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	
16		Кроссовая подготовка. <b>Зачёт:</b> бег 2000(д), 3000(м) м. Развитие выносливости.	
<b>Баскетбол (12 часов)</b>			
17/1		<b>ИОТ – 021</b> Т.Б. на уроках баскетбола. Техника передвижений в баскетболе. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	
18/2		<b>Тест:</b> челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника перемещений, владение мячом.	
19/3		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Стритбол.	
20/4		Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Штрафной бросок.	

21/5		<b>Тест:</b> челночный бег 4х9 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок.	
22/6		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивания, перехват, накрывание). Двусторонняя игра.	
23/7		<b>Теория:</b> <i>Понятие физическая нагрузка. Объём, интенсивность и способы её регулирования.</i> Бросок мяча в движении. Техника защитных действий.	
24/8		Совершенствование зонной защиты. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	
25/9		<b>Тест:</b> прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра.	
26/10		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
27/11		Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
28/12		<b>Тест:</b> челночный бег 10х10 м. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
<b>Гимнастика (18 часов)</b>			
29/1		<b>ИОТ – 017</b> Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты в движении кругом. ОРУ с набивными мячами. Развитие силы.	
30/2		Совершенствование строевых упражнений. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка.	
31/3		ОРУ с набивными мячами. <b>Зачёт:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	
32/4		ОРУ с набивными мячами. Акробатика: длинный кувырок через препятствие (м); сед углом стоя на коленях наклон назад (д). Развитие координации.	
33/5		ОРУ с набивными мячами. Акробатика: стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (м); стойка на лопатках (д). Развитие координации.	
34/6		Акробатическая комбинация. Упражнения на тренажерах. Развитие силы.	
35/7		<b>Теория:</b> <i>Понятие физические упражнения. Классификация физических упражнений по различным признакам.</i> <b>Зачёт:</b> акробатическая комбинация.	
36/8		Техника опорного прыжка: прыжок ноги врозь через коня в длину (м), прыжок углом (д).	
37/9	2 триместр (33 ч)	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (м), прыжок углом (д). Упражнения с гимнастическими скамейками.	

38/10	Опорный прыжок. <b><u>Зачёт:</u></b> поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Развитие выносливости.	
39/11	Опорный прыжок. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости.	
40/12	Висы и упоры. <b><u>Зачет:</u></b> подтягивание на перекладине. Развитие силы. Круговая тренировка.	
41/13	Упражнения с гимнастической скамейкой. Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.	
42/14	ОРУ в парах. Круговая тренировка. Висы и упоры. <b><u>Зачёт:</u></b> поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке.	
43/15	<b><u>Теория:</u> Основные типы телосложения. Методы контроля за изменением телосложения.</b> Упражнения на гимнастической стенке. Развитие двигательных качеств.	
44/16	ОРУ в парах. <b><u>Зачёт:</u></b> прыжок через скакалку (1 мин). Развитие выносливости.	
45/17	Упражнения со штангой. Развитие силы. Круговая тренировка.	
46/18	Преодоление полосы препятствий. <b><u>Зачет:</u></b> бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу. Развитие силы.	
<b><i>Лыжная подготовка (18 часов)</i></b>		
47/1	<b>ИОТ – 019</b> Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Спуски с горы с изменением стоек, подъем скользящим шагом.	
48/2	Техника попеременных ходов.	
49/3	Техника одновременных ходов.	
50/4	Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе. Развитие выносливости.	
51/5	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
52/6	Техника конькового хода.	
53/7	Преодоление подъемов и препятствий.	
54/8	<b><u>Зачёт:</u></b> прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м). Развитие скоростной выносливости.	
55/9	Спуск с горы с изменением стоек. Техника торможения.	
56/10	<b><u>Теория:</u> Режим для старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности.</b> Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом.	
57/11	Развитие скоростной выносливости. Эстафета.	

58/12		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
59/13		Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе. Развитие выносливости.	
60/14		Преодоление подъемов и препятствий. Игры на лыжах.	
61/15		Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
62/16		<b>Зачёт:</b> прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м). Развитие скоростной выносливости.	
63/17		Совершенствование техники лыжных ходов.	
64/18		Горнолыжная эстафета. Развитие выносливости.	
<b>Волейбол (18 часов)</b>			
65/1		<b>ИОТ – 021</b> Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках волейбола. <b>Теория:</b> <i>Понятие здоровье и характеристика факторов, от которых оно зависит</i> . Совершенствование техники стоек, поворотов, передвижений.	
66/2		Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху. Учебная игра.	
67/3		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Учебная игра.	
68/4		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Эстафета с передачей мяча. Учебная игра.	
69/5		<b>Теория:</b> <i>Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, МОК.</i> Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	
70/6	3 триместр (33 ч)	Совершенствование техники передачи и приема мяча снизу. Передачи мяча над собой. Учебная игра.	
71/7		Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	
72/8		<b>Зачёт:</b> передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	
73/9		Нижняя прямая подача. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	
74/10		Верхняя прямая подача. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	
75/11		Подача мяча. Обучение нападающему удару через сетку. Учебная игра.	
76/12		Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем).	

77/13		<b><u>Теория:</u></b> Урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и их особенности. <b><u>Зачёт:</u></b> подача мяча.	
78/14		Нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка. Учебная игра.	
79/15		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
80/16		Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
81/17		Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
82/18		<b><u>Теория:</u></b> Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Тактические действия в волейболе.	
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
83/1		<b>ИОТ – 021</b> Т.Б. на уроках баскетбола. Техника передвижений в баскетболе. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	
84/2		Техника перемещений, владение мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Стритбол.	
85/3		<b><u>Тест:</u></b> челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок.	
86/4		Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Бросок мяча в движении. Техника защитных действий.	
87/5		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивания, перехват, накрывание). Игра по правилам.	
88/6		<b><u>Тест:</u></b> челночный бег 4x9 м. Развитие скоростно-силовых качеств. <b><u>Теория:</u></b> Формы организации физического воспитания в семье.	
89/7		Совершенствование зонной защиты. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра	
90/8		<b><u>Тест:</u></b> прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра.	
91/9		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>			
92/1		<b>ИОТ – 018</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Круговая эстафета. Развитие скорости.	
93/2		<b><u>Зачёт:</u></b> Бег 30 метров. Развитие скорости.	
94/3		<b><u>Теория:</u></b> Профилактика вредных привычек. Формирование здорового образа жизни. Техника спринтерского бега.	



<b>95/4</b>		Стартовый разгон. Бег 100 метров. Развитие скорости. Прыжки в длину с разбега.	
<b>96/5</b>		<b><u>Зачёт:</u></b> бег 100 м. Развитие скорости. Прыжки в длину с разбега.	
<b>97/6</b>		Техника метания гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность. Развитие силы.	
<b>98/7</b>		Кроссовая подготовка. Метание гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность.	
<b>99/8</b>		<b><u>Зачёт:</u></b> метание гранаты 500(д), 700(м) гр. на дальность. Развитие силы.	
<b>100/9</b>		Техника длительного бега. Развитие выносливости.	
<b>101/10</b>		<b><u>Зачёт:</u></b> бег 500(д), 1000(м) м. Развитие выносливости.	
<b>102/11</b>		Кроссовая подготовка. Бег 2000(д), 3000(м) м. Развитие выносливости.	