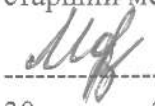



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании
экспертной группы
учителей
физической
культуры и ОБЖ
протокол от
«27» августа
2020г № 1

СОГЛАСОВАНО
старший методист

-----/В.Н.Мотенко/
30 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ «Викуловская
СОШ №2»
от 31 августа 2020г. № /ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
название предмета

класс 11

учителя Мартынова Валерия Александровича

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 11 класс,
(базовый уровень),
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), утверждённый приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г №1089;
3. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень);
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания Просвещение, 2007
5. Учебный план СОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 22.06.2020 № 51/2 - ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ №2», протокол от 19.06.2020г. №6.

Материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Согласно учебному плану СОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2019 – 2020 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 2 часа резервного времени. Один час резервного времени используется для организации промежуточной аттестации по физической культуре за курс 11 класса в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10 – 11 классы, Просвещение, 2012г

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Обучающиеся должны 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 целевой 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.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 25,3,5,7 час.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный 6-мин бег

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места, много скоки, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры – 34 час.

Баскетбол

Совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по основным правилам

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара .

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по основным правилам

Гимнастика – 18 час.

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Лыжная подготовка – 23 час.

Освоение техники лыжных ходов.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

Знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

(в процессе уроков)

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Резервное время – 8 час.

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
1. Лёгкая атлетика - 12 час.		
1	02.09.2020	Инструктаж по ТБ. Низкий старт.
2	03.09.2020	Входной контроль учет бег 100 м. Спринтерский бег, эстафетный бег
3	08.09.2020	Совершенствовать спринтерский бег, эстафетный бег
4	09.09.2020	Зачет спринтерский бег 200 м.
5	10.09.2020	Совершенствовать прыжок длину ;метание гранаты на дальность.
6	15.09.2020	Совершенствовать прыжок в длину; зачет метание гранаты на дальность.
7	16.09.2020	Зачет прыжок в длину с разбега.
8	17.09.2020	Бег на средние дистанции 2000м.
9	22.09.2020	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
10	23.09.2020	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
11	24.09.2020	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 1500м зачет
12	29.09.2020	Зачет бег на средние дистанции 2000м.
2. Спортивные игры. Баскетбол – 15 час.		
13	30.09.2020	Позиционное нападение со сменой мест. Т.Б. на занятиях спортивных играх.
14	06.10.2020	Позиционное нападение со сменой мест
15	07.10.2020	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5
16	08.10.2020	Личная защита в игровых взаимодействиях
17	13.10.200	Бросок двумя руками от головы в прыжке
18	14.10.2020	Зачет на технику, бросок двумя руками от головы в прыжке
19	15.10.2020	Штрафной бросок
20	20.10.2020	Зачет штрафной бросок
21	21.10.2020	Зачет на технику позиционного нападения
22	22.10.2020	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину
23	10.11.2020	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.
24	11.11.2020	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.
25	12.11.2020	Учебная игра 5х5
26	17.11.2020	Учебная игра 5х5
27	18.11.2020	Учебная игра 5х5
3. Гимнастика с элементами акробатики – 18 час.		
28	19.11.2020	Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать кувырки вперед и назад слитно
29	23.11.2020	Совершенствовать равновесие на одной ноге (девочки)
30	25.11.2020	Зачет равновесие на одной ноге (девочки)
31	26.11.2020	Совершенствовать акробатические элементы
32	30.11.2020	Совершенствовать акробатические элементы
33	02.12.2020	Зачет акробатические элементы
34	03.12.2020	Совершенствовать подъем переворотом махом (девочки).
35	07.12.2020	Совершенствовать подъем переворотом махом (девочки).
36	09.12.2020	Зачет подъем переворотом махом (девочки).
37	10.12.2020	Размахивание и соскок
38	14.12.2020	Поднятие ног к перекладине: (девочки)
39	16.12.2020	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.
40	17.12.2020	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.

41	21.12.2020	Совершенствовать лазанье по канату в два приема.
42	23.12.2020	Зачет лазанье по канату в два приема.
43	24.12.2020	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
44	11.01.2021	Совершенствовать опорный прыжок через козла ноги врозь.
45	13.01.2021	Зачет опорный прыжок через козла ноги врозь.
Спортивные игры. Волейбол – 5 час.		
46	14.01.2021	Верхняя прямая подача
47	18.01.2021	Верхняя прямая подача
48	20.01.2021	Нижняя прямая подача
49	21.01.2021	Нижняя прямая подача
50	25.01.2021	Прием мяча снизу
4. Лыжная подготовка – 23 час.		
51	27.01.2021	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.
52	28.01.2021	Совершенствовать попеременный двухшажный ход.
53	01.02.2021	Совершенствовать одновременный двухшажный ход.
54	03.02.2021	Совершенствовать переход с одного хода на другой
55	04.02.2021	Зачет на технику переход с одного хода на другой
56	08.02.2021	Совершенствовать одновременный одношажный ход
57	10.02.2021	Совершенствовать одновременный одношажный ход
58	11.02.2021	Зачет на технику одновременный бесшажный ход
59	15.02.2021	Преодоление контр уклонов
60	17.02.2021	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход
61	18.02.2021	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход
62	22.02.2021	Прохождение дистанции 3-5 км.
63	24.02.2021	Прохождение дистанции 3-5 км.
64	25.02.2021	Зачет на технику попеременный четырехшажный ход
65	01.03.2021	Совершенствовать преодоление контр уклонов на лыжах.
66	03.03.2021	Совершенствовать преодоление контр уклонов на лыжах.
67	04.03.2021	Зачет на технику преодоление контр уклонов на лыжах.
68	10.03.2021	Прохождение дистанции 3- 5км. в медленном темпе
69	11.03.2021	Прохождение дистанции 3- 5км. в медленном темпе
70	15.03.2021	Прохождение дистанции 3- 5 км.
71	17.03.2021	Прохождение дистанции 3- 5 км.
72	18.03.2021	Прохождение дистанции 3- 5 км.
73	29.03.2021	Совершенствовать подъем в гору скользящим шагом.
5. Спортивные игры – 4 час.		
74	31.03.2021	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Совершенствовать технику передач мяча одной и двумя руками.
75	01.04.2021	Совершенствовать технику передач мяча одной и двумя руками.
76	05.04.2021	Совершенствование финтов при ведении мяча.
77	07.04.2021	Совершенствование финтов при ведении мяча.
6. Лёгкая атлетика – 4 час.		
78	08.04.2021	Совершенствовать прыжки в высоту способом «перешагивания»
79	12.04.2021	Совершенствовать прыжки в высоту способом «перешагивания»
80	14.04.2021	Совершенствовать прыжки в высоту способом «перешагивания»
81	15.04.2021	Зачет прыжки в высоту способом «перешагивания»
7. Спортивные игры (волейбол) – 10 час.		
82	19.04.2021	Техника безопасности в игре волейбол. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча.

83	21.04.2021	Совершенствовать передачу мяча одной и двумя руками через сетку.
84	22.04.2021	Совершенствовать передачу мяча одной и двумя руками через сетку.
85	26.04.2021	Зачет на технику передачи мяча двумя руками через сетку.
86	28.04.2021	Совершенствовать Нижнюю прямую подачу мяча через сетку.
87	29.04.2021	Совершенствовать Нижнюю прямую подачу мяча через сетку.
88	05.06.2021	Совершенствовать Нижнюю прямую подачу мяча через сетку.
89	06.05.2021	Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча через сетку.
90	12.05.2021	Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча через сетку.
91	13.05.2021	Зачет верхняя прямая подача мяча через сетку.
8. Лёгкая атлетика – 3 час.		
92	17.05.2021	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег 100 метров
93	19.05.2021	Зачет бег 100 метров
94	20.05.2021	Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Итоговый урок за курс 11 класс.
		Резервное время – 8 час.
95		Резерв.
96		Резерв.
97		Резерв.
98		Резерв.
99		Резерв.
100		Резерв.
101		Резерв.
102		Резерв.