

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей
/протокол № 1
от 27.08. 2020г.
Руководитель ШМО
Пучинина Д.В.

Согласовано
на заседании методического
совета
/протокол № 1
от 28.08.2020 г.
Зам. директора по УВР
Покатова А.А.

Утверждено
приказом директора школы
№ 176/7-ОД от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 11 класса

Антипин Андрей Андреевич

на 2020 – 2021 учебный год

Программа разработана на основе
авторской рабочей программы
под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич
Авторы программы, издательство:
Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы
М.: «Просвещение», 2011г.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса на 2020-2021 учебный год составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённого приказом № 1089 Минобразования РФ от 05.03.2004 г.(с изменениями и дополнениями от 07.06.2017 года);
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Викуловская СОШ № 1», в том числе учебного плана МАОУ Викуловская СОШ №1» на 2020-2021 учебный год;
- Положения о составлении рабочих программ МАОУ «Викуловская СОШ №1»
 - Авторской программы (примерной программы) по физической культуре к предметной линии учебников «Физическая культура», под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2013г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и знание физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными знаниями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально- прикладной и оздоровительно- корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Основное содержание учебного предмета(102ч)

Знания о физической культуре (в процессе урока 14 часов)

Легкая атлетика (18часов)

Высокий и низкий старт, Эстафетный бег, Бег на короткие дистанции, Бег 100 метров, бег с ускорением, Прыжок в длину с разбега, Метание гранаты 500-700 грамм, Бег на средние дистанции, прыжки в высоту способом перешагивания. Кроссовая подготовка

Спортивные игры (28часов)

Баскетбол: Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Ведение мяча с изменением скорости, Бросок двумя руками от головы, Нападение быстрым прорывом. Волейбол: Верхняя прямая подача, Прямой нападающий удар, Групповое блокирование.

Гимнастика (21час)

Акробатика Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши, Стойка на лопатках – девушки, Стойка на руках с помощью – юноши, лазанье по канату, Соскок вперед и назад с поворотом – девушки. Переход в упор -юноши, комбинации на перекладине, Комбинация из 5 элементов, Прыжок под углом –девушки, Прыжок ноги врозь –юноши.

Лыжная подготовка (21час)

Одновременный душажный, эстафетный бег, Переход с одного хода на другой, попеременные ходы, Преодоление контруклонов, Попеременный четырехшажный ход, Спуски и подъемы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела, урока	Название разделов, тем	Количество часов
	Легкая атлетика	12
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. НРК - Физкультура и спорт в Тюменской области на современном этапе.	1
2, 3	Эстафетный бег.	2
4	Бег на результат 100 метров. Входной контроль.	1
5, 6	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	2
7, 8, 9	Прыжок в длину с разбега.	3
10, 11, 12	Метание гранаты 500-700 грамм.	3
	Спортивные игры	15
13	Техника безопасности по спортивным играм. Ведение мяча. НРК – Баскетбол в Тюменской области	1
14, 15	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2
16	Передача мяча.	1
17-18	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках.	2
19, 20	Бросок двумя руками от головы.	2
21	Ловля и передача мяча.	1
22-23	Нападение быстрым прорывом.	2
24	Нападение быстрый прорыв.	1
25	Учебно – тренировочная игра.	1
26, 27	Учебно – тренировочная игра 4х4	2
	Гимнастика	21
28	Техника безопасности по гимнастике. Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши. НРК – Спортсмены - гимнасты Тюменской области	1
29	Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши	1
30	Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши.	1
31, 32	Поворот боком –юноши. Сед углом – девушки.	2
33, 34, 35, 36	Акробатическая комбинация.	4
37, 38	Подтягивание.	2
39, 40	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. Переход в упор –юноши. Зачет	2
41, 42	Комбинация из 5 элементов.	2
43, 44	Акробатическая комбинация.	2
45, 46	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь – юноши.	2
47	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь – юноши. Лазание по канату.	1
48	Опорный прыжок.	1
	Лыжная подготовка	21
49	Техника безопасности по лыжной подготовке.	1

	Попеременный двухшажный ход. НРК – Лыжный спорт в Тюменской области	
50, 51	Одновременный двухшажный.	2
52, 53	Переход с одного хода на другой.	2
54,55	Одновременный одношажный ход.	2
56, 57	Одновременный бесшажный ход. Зачет.	2
58	Преодоление контр уклонов.	1
59, 60	Попеременный четырехшажный ход.	2
61	Прохождение дистанции 2 -3 км. Зачет.	1
62	Попеременный четырехшажный ход.	1
63	Преодоление контр уклонов.	1
64, 65	Спуски и подъемы.	2
66	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1
67, 68	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе.	2
69	Прохождение дистанции 5км. НРК – Биатлон в Тюменской области	1
	Спортивные игры	9
70, 71	Верхняя прямая подача.	2
72,73, 74	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	3
75	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
76	Прием мяча снизу.	1
77, 78	Учебная игра бхб.	2
	Легкая атлетика	3
79	Техника безопасности по легкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивания».НРК – История Л/А . Выдающиеся легкоатлеты региона	1
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
81	Метание гранаты. Зачет.	1
	Спортивные игры	4
82	Прямой нападающий удар через сетку.	1
83	Групповое блокирование.	1
84	Верхняя прямая подача.	1
85	Учебная игра.	1
	Легкая атлетика	3
86	Эстафетный бег. Бег на 30м. и 100м.	1
87	Тест на знание теории.	1
88	Бег по пересеченной местности	1
	Повторение	14
89, 90, 91	Кроссовая подготовка. Бег на 2000м. и 3000м.	3
92, 93	Спортивные игры (баскетбол)	2
94, 95	Спортивные игры (волейбол)	2
96, 97	Гимнастика. Прыжки. Акробатические упражнения.	2
98, 99	Легкая атлетика. Прыжки в высоту, метание гранаты.	2
100	Эстафетный бег.	1
101	Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.	1
102	Итоговый урок.	1

**Корректировка КТП рабочей программы
учителя физической культуры, ОБЖ
Антипина Андрея Андреевича**

2020 – 2021 уч.г.

11 класс

№ п/п	Предмет	Отставание (кол-во часов)	Дата проведения уроков	Ликвидация отставания за счет:	
				Объединения тем	Уменьшения кол-ва часов по теме
1	Физическая культура	9			
		1	21.04.2021	84. Верхняя прямая подача. 85. Учебная игра.	
		1	23.04.2021	86. Эстафетный бег. Бег на 30м. и 100м. 87. Тест на знание теории.	
		1	26.04.2021	88. Бег по пересеченной местности 89. Кроссовая подготовка. Бег на 2000м. и 3000м.	
		1	28.05.2021		Кроссовая подготовка. Бег на 2000м. и 3000м План – 2 Факт – 1
		1	30.04.2021		Спортивные игры (баскетбол). План – 2 Факт – 1
		1	12.05.2021		Спортивные игры (волейбол) План – 2 Факт – 1
		1	14.05.2021		Гимнастика. Прыжки. Акробатические упражнения План – 2 Факт – 1
		1	17.05.2021		Легкая атлетика. Прыжки в высоту, метание гранаты. План – 2 Факт – 1

		1	19.05.2021	100. Эстафетный бег. 101. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.	
--	--	---	------------	--	--