

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 6 имени С.Ф. Вензелева»

Обсуждено на заседании  
Методического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.

Утверждаю:  
директор МБОУ Гимназия №6  
Четверухина Г.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

«Физическая культура» (базовый уровень)

в 11 классе

2018-2019 уч.г.

Составитель: Беляева О.В., учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: «Просвещение», 2010 г.).

Программой предусмотрено выполнение Федерального компонента Государственного стандарта общего образования (утверждённая приказом Минобразования России от 5 марта 2004 года №1089).

Планирование рассчитано на 3 часа в неделю и на 102 часов в год.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **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;  
**освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;  
**приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 11 класса на базовом уровне**

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

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.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Оздоровительные системы физического воспитания

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств Страховка.

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

**Тематическое планирование**  
по учебному предмету «Физическая культура»

Класс 11а, б (химико –биологическое, социально- экономическое, социально-гуманитарное направление)

Учитель: Беляева Ольга Владимировна

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе Примерной программы по физической культуре среднего ( полного) общего образования на базовом уровне» (Дрофа» 2007г.)

УМК:

Учебник «Физическая культура 10-11 класс» В.И.Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» 2009 год

| <b>Виды контроля</b>                  | <b>1 четверть</b> | <b>2 четверть</b> | <b>3 четверть</b> | <b>4 четверть</b> | <b>год</b> | <b>итого</b> |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|--------------|
| Количество плановых контрольных работ | <b>4</b>          | <b>3</b>          | <b>2</b>          | <b>4</b>          | <b>13</b>  | <b>13</b>    |
| зачетов                               | <b>1</b>          | <b>2</b>          | <b>2</b>          | <b>2</b>          | <b>7</b>   | <b>7</b>     |

**Тематическое планирование  
11 класс**

| № п/п | Наименование раздела, темы урока  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
|       | <b>Раздел легкая атлетика</b>   | <b>12ч.</b>  |
| 1     | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Высокий и низкий старт до 40 метров. | 1            |
| 2     | Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта.   | 1            |
| 3     | Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега   | 1            |
| 4     | К.У. бег 100 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.   | 1            |
| 5     | К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.   | 1            |
| 6     | Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.   | 1            |
| 7     | К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.  | 1            |
| 8     | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут.  | 1            |
| 9     | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования   | 1            |
| 10    | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25(юн.) минут.   | 1            |
| 11    | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра - волейбол.   | 1            |
| 12    | К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн).   | 1            |
|       | <b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>   | <b>15ч.</b>  |
| 13    | Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Стойки, повороты, остановки и передвижения футболиста. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.                | 1            |
| 14    | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.   | 1            |

|    |   |             |
|----|---|-------------|
| 15 | 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. Варианты остановок мяча ногой и грудью. | 1           |
| 16 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  | 1           |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 1           |
| 18 | Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).   | 1           |
| 19 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.   | 1           |
| 20 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.   | 1           |
| 21 | Спортивная игра - футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.  | 1           |
| 22 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.  | 1           |
| 23 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).   | 1           |
| 24 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.   | 1           |
| 25 | Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).   | 1           |
| 26 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                          | 1           |
| 27 | Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.  | 1           |
|    | <b>Раздел гимнастика</b>  | <b>16ч.</b> |
| 28 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.   | 1           |
| 29 | Утомление, переутомление, их признаки. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.  | 1           |
| 30 | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.  | 1           |

|    |  |            |
|----|--|------------|
| 31 | Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг (юн), с обручами, палками, скакалками, большими мячами(д).  | 1          |
| 32 | Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).  | 11         |
| 33 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком (юн).<br>Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).   | 1          |
| 34 | Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).  | 1          |
| 35 | К.У. акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).   | 1          |
| 36 | Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).  | 1          |
| 37 | 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 (юн), равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).               | 1          |
| 38 | К.У. комбинации из висов и упоров (юн), (д). Теоретические основы проведения банных процедур   | 1          |
| 39 | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).      | 1          |
| 40 | К.У. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д). | 1          |
| 41 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).  | 1          |
| 42 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д). Полоса препятствий.  | 1          |
| 43 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).  | 1          |
|    | <b>Раздел атлетическое единоборство</b>  | <b>5ч.</b> |
| 44 | Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Закрепление всех видов страховок, приемы само страховки.   | 1          |
| 45 | Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.  | 1          |
| 46 | Защитные действия от ударов (блокировкой). Спортивная игра - мини-футбол.  |            |



|    |   |             |
|----|---|-------------|
| 47 | Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). К.У. Подтягивание.   | 1           |
| 48 | Совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки(юн). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д). | 1           |
|    | <b>Раздел лыжная подготовка</b>   | <b>16ч.</b> |
| 49 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полу плугом».  | 1           |
| 50 | Поворот и торможение «полу плугом».   | 1           |
| 51 | Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.   | 1           |
| 52 | Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.   | 1           |
| 53 | Освоение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни.   | 1           |
| 54 | Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы.  | 1           |
| 55 | Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.  | 1           |
| 56 | Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.  | 1           |
| 57 | Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.  | 1           |
| 58 | К.У. Преодоление подъёмов и препятствий.  | 1           |
| 59 | Закрепление попеременных и одновременных ходов.   | 1           |
| 60 | Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета.   | 1           |
| 61 | Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн).  | 1           |
| 62 | Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн.)  | 1           |
| 63 | Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.).   | 1           |
| 64 | Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.).   | 1           |
|    | <b>Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>   | <b>12ч.</b> |
| 65 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.  |             |
| 66 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).   |             |
| 67 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.   | 1           |

|    |  |             |
|----|--|-------------|
| 68 | Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).  | 1           |
| 69 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.   | 1           |
| 70 | Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.   | 1           |
| 71 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1           |
| 72 | Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.   | 1           |
| 73 | Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра -волейбол.   | 1           |
| 74 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.  | 1           |
| 75 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.   |             |
| 76 | Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.  | 1           |
|    | <b>Раздел легкая атлетика</b>  | <b>3ч.</b>  |
| 77 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий.                                   | 1           |
| 78 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (лапта, городки).  | 1           |
| 79 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (русский хоккей).  |             |
|    | <b>Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>  | <b>10ч.</b> |
| 80 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.                                       | 1           |
| 81 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).  | 1           |
| 82 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  | 1           |
| 83 | Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).  | 1           |
| 84 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.   | 1           |
| 85 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники  | 1           |

|     |   |              |
|-----|---|--------------|
|     | передвижений.   |              |
| 86  | Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.  | 1            |
| 87  | Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра -волейбол.  | 1            |
| 88  | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.   | 1            |
| 89  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.                      | 1            |
|     | <b>Раздел легкая атлетика.</b>  | <b>16ч.</b>  |
| 90  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивным играм. Доврачебная помощь при травмах. Высокий и низкий старт до 40 метров.                    | 1            |
| 91  | Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта.   | 1            |
| 92  | Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега   | 1            |
| 93  | К.У. бег 100 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.   | 1            |
| 94  | К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега Метание гранаты 500гр. (д),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.                               | 1            |
| 95  | Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.   | 1            |
| 96  | К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.            | 1            |
| 97  | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут.  | 1            |
| 98  | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег.  | 1            |
| 99  | Промежуточная аттестация. Тест.   | 1            |
| 100 | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание | 1            |
| 101 | К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн).   | 1            |
| 102 | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25(юн.) минут   | 1            |
|     | <b>Итого</b>  | <b>102ч.</b> |

## 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 заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 10 ноября 2011 года N 2643).

### **Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения      | Мальчики | Девочки |
|------------------------|----------------------------|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта | 9.2      | 10.2    |

|                |  |       |       |
|----------------|--|-------|-------|
| Силовые        | Лазанье по канату на расстояние 6м, с        | 12    | -     |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км                           | 8.50  | 10.20 |
|                | Передвижение на лыжах 2км                    | 16.30 | 21.00 |
| К координации  | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10.0  | 14.0  |
|                | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м   | 12.0  | 10.0  |