

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАРАСЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тел.: 8(496)617- 99-97, 8(496)617- 99-98  
E-mail: [shkolakar@mail.ru](mailto:shkolakar@mail.ru)

140451, Московская область, Коломенский район,  
поселок Лесной, улица Школьная, дом 1.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

базовый уровень

11 класс

Составитель: учитель физической культуры  
Липаткин Вячеслав Николаевич,  
первая квалификационная категория

2017/2018 учебный год  
Коломенский муниципальный район

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 11 класса разработана на основе нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.2012 г. статьи 12, 13.
2. Приказ Министерства образования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.
3. Приказ министра образования Московской области от 15.04.2016 г. № 1427 «Об утверждении Регионального базисного учебного плана для государственных образовательных организаций Московской области, муниципальных и частных образовательных организаций в Московской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования на 2016-2017 учебный год»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».
5. Рабочая программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича для 10-11 классов 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2012. – 171 с.
6. Основная образовательная программа среднего общего образования (9,11 классы) МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы, утверждённая приказом директора школы от 29.08.2017 г. №262.
7. Учебный план 9,11 классов МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2017-2018 учебный год, утверждённый приказом директора школы от 29.08.2017 г. № 271.
8. Положения о рабочей программе, утверждённое приказом директора школы от 30.08.2016г. № 275.

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе:**

- совершенствование двигательных действий в зависимости от изучаемых видов спорта;
- углубление знаний о развитии, правил, судейства, включённых в программу видов спорта;
- содействие гармоничному развитию личности;
- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры для укрепления здоровья;
- воспитание толерантного отношения к окружающим.

### **Задачи изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе:**

- совершенствование двигательного опыта, формирование умений применять его в различных условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обучение психической саморегуляции.

В рабочую программу по физической культуре в 11 классе входят такие разделы как: лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка. Совершенствуется национальная игра «Русская лапта». В 11 классе материал усложняется по отношению к изученному в 10 классе. Так в лёгкой атлетике увеличиваются нормативы тестов по бегу, прыжкам,

метанию, кроссовому бегу. В гимнастике изучаются более сложные элементы на снарядах, в акробатике. Особое внимание уделяется страховке при выполнении упражнений на снарядах, совершенствованию тактических действий в игровых видах спорта, осознанному соблюдению правил техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Увеличиваются требования к кондиционным тестам по отжиманию, подтягиваниям в висе у юношей, в висе лёжа у девушек, подниманию туловища из положения лёжа.

Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и в поурочном освоении умений и навыков.

**Отметка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Отметка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Отметка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Отметка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Обучающиеся, отнесённые к подготовительной медицинской группе, оцениваются исходя из индивидуальных особенностей здоровья и на основании медицинского заключения.

В образовательный процесс включается подготовка к выполнению норм ГТО.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

### *Лёгкая атлетика*

В спринтерском беге уметь выполнять: выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции 100 метров, финиширование.

Овладеть техникой прыжков: в длину с разбега 11-13 шагов способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание», в длину с места.

Метать теннисный мяч на точность в вертикальную цель с расстояния (девушки 16 м, юноши 20 м). Метать на дальность в коридор 10 м. с 4-х шагов разбега гранату (девушки-400 г., юноши-700 г).

В кондиционных способностях : выполнять бег в равномерном темпе в течении 25 мин., челночный бег 3 \* 15 м.

### *Гимнастика.*

Уметь выполнять: повороты в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сливанием.

Владеть гимнастической терминологией.

Выполнять: кувырок вперёд из стойки на руках, назад через стойку на руках, опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 110 см.), на разновысоких брусьях подъём переворотом с опорой о верхнюю жердь, на перекладине подъём переворотом, оборот назад, соскок дугой, подтягивания М. в висе -10, Д. в висе лёжа-23 раз.

Уметь составить комплекс и дозировку упражнений для развития координационных и кондиционных (силовых) способностей.

Уметь провести разминку с группой в 5 человек.

### *Лыжная подготовка.*

Уметь применять варианты лыжных ходов в зависимости от рельефа по которому проходит лыжная трасса.

При спуске с гор уметь осуществлять торможение и поворот плугом, прохождение ворот.

Совершенствовать прохождение дистанции 5 км-юноши, 3 км-девушки изученными ходами.

Знать: виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, признаки обморожения и оказание помощи при обморожении.

### *Игровые виды спорта.*

Владеть техникой передач, ударов, бросков, передвижений в игровой стойке.

Знать правила игры в футбол, волейбол, баскетбол, русская лапта.

Уметь комбинировать командные игровые действия в играх: футбол, волейбол, баскетбол, осуществлять судейство по указанным видам игр.

Применять тактические действия позиционной защиты и нападения.

### Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м	14.1	17.0
	Бег 30 м	4.8	5.2
Силовые	Подтягивание в висе на перекладине раз	12	
	Подтягивание в висе лёжа раз		17
	Прыжок в длину с места см	225	180
К выносливости	Бег 3000 м, мин		13.40
	Бег 5000 м, мин	15.30	

## Содержание учебного предмета

Разделы учебной программы	Класс
	<b>11</b>
Легкая атлетика	24
Гимнастика с элементами акробатики	12
Футбол	22
Баскетбол	9
Волейбол	14
Лыжная подготовка	20
Игра Русская лапта	1
Всего	102

### ***Лёгкая атлетика 24 ч.***

– Спринтерский бег: обучающиеся совершенствуют низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 100 м, бег в круговой эстафете, специальные беговые упражнения, челночный бег (3×15).

– Прыжок в длину с разбега: обучающиеся совершенствуют технику прыжка «согнув ноги», подбор разбега, отталкивание, приземление, выход из прыжковой ямы.

– Бег на средние дистанции: пробегание дистанции (1500м – д., 2000м – м.) с учетом времени.

– Метание гранат весом 200-400 грамм с разбега 3-5 шагов на дальность, теннисного мяча с места – в вертикальную цель 1м×1м с 16-20 метров.

– Прыжок в высоту: совершенствование прыжка способом «перешагивание», подбор разбега, правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.

– Кроссовый бег: бег в умеренном темпе в течение 25 минут.

### ***Гимнастика с элементами акробатики 12 ч.***

– Акробатика: техника безопасности на уроках, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, переворот боком. Развитие силовых качеств.

– Перекладина, разновысокие брусья: подтягивание в висе для мальчиков, подтягивание в висе лежа для девочек. Подъем переворотом силой для юношей, с опорой на нижнюю жердь для девушек. Комбинации из 3-4-х элементов.

– Лазанье по канату высотой 6м без помощи ног.

– Опорный прыжок «разножка – конь в длину-юноши, боком с поворотом на 90 градусов-девушки».

– Развитие гибкости и координационных способностей. Перестроение из одной колонны в движении в колонну по 2, по 4.

### ***Футбол 22 ч.***

Правила игры. Перемещение и стойки игрока. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в движении в парах, тройках. Тактика нападения и защиты. Удары по катящемуся мячу, ведение мяча с изменением направления и скорости. Комбинации: быстрый прорыв, атака углом назад. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.

### ***Баскетбол 9 ч.***

Правила проведения соревнований. Особенности баскетбольной терминологии. Техника безопасности проведения игры в баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов. Передача мяча одной рукой от плеча по воздуху, двумя руками от груди с отскоком от пола. Броски мяча в корзину (совершенствование). Вырывание, выбивание мяча. Игра в баскетбол по основным правилам.

### ***Волейбол 14 ч.***

Правила соревнований: разметка площадки, нумерация зон, высота сетки, Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками

через сетку, верхняя прямая подача мяча в указанные зоны игровой площадки, игра по основным правилам. Совершенствование тактических действий в третьей зоне.

***Лыжная подготовка 20 ч.***

Техника безопасности: соблюдение дистанции при передвижении по равнине, необходимая дистанция при спуске с гор. Совершенствование техники передвижений попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом с палками и без палок. Прохождение дистанции 5000 - 3000м, подъем в гору коньковым ходом. Преодоление контруклона при спуске с горы. Поворот на параллельных лыжах при спуске с гор.

***Русская лапта 1 ч.***

Осуществление судейства русской народной игры «лапта». Совершенствование игровых стоек, видов перемещений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, тактических взаимодействий игроков команды (по диагонали).

В связи с физиологическими особенностями возраста, рост крупных групп мышц, ежеурочно отводится время на силовую подготовку.

**Календарно-тематическое планирование      11 класс**

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		План	Факт.
Лёгкая атлетика 13 ч.			
1 урок	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 022-14. Равномерный бег 1500 м.	05.09	
2 урок	Спринтерский бег 100 м – совершенствование.	06.09	
3 урок	Тестирование бега на 100 м.	08.09	
4 урок	Кроссовый бег Ю. – 5км. Д – 3 км.	12.09	
5 урок	Кроссовый бег Ю – 3 км. Д – 2 км. – тестирование.	13.09	
6 урок	Круговая тренировка – тренажёрный зал.	15.09	
7 урок	Формы самоконтроля физического состояния.	19.09	
8 урок	Прыжок в длину с разбега способом «Прогнувшись».	20.09	
9 урок	Тестирование прыжка в длину с разбега.	22.09	
10 урок	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	26.09	
11 урок	Тестирование метания теннисного мяча в вертикальную цель.	27.09	
12 урок	Метание гранат на дальность с 5-6 шагов разбега.	29.09	
13 урок	Совершенствование бега на 1000 метров – юноши, 500 метров – девушки.	03.10	
Волейбол 14 ч.			
14 урок	Техника передвижений в волейболе. Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 026-14.	04.10	
15 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	06.10	
16 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	10.10	
17 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	11.10	
18 урок	Совершенствование прямой верхней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки.	13.10	
19 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	17.10	
20 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	18.10	
21 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом.	20.10	
22	Игра в нападении в 3 зоне.	24.10	

урок			
23 урок	Игра в волейбол по основным правилам.	25.10	
24 урок	Совершенствование действий игроков зоны защиты.	27.10	
25 урок	Учебная игра по заданию учителя	10.11	
26 урок	Тестирование изученных игровых действий	14.11	
27 урок	Контрольная игра в волейбол с привлечением к судейству учеников	15.11	
<b><i>Баскетбол 9ч</i></b>			
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование).	17.11	
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	21.11	
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	22.11	
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	24.11	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	28.11	
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	29.11	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	01.12	
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	05.12	
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	06.12	
<b><i>Гимнастика 12ч</i></b>			
37 урок	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 025-14.	08.12	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	12.12	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед из стойки на руках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	13.12	
40 урок	Акробатика. Стойка на руках (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	15.12	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	19.12	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	20.12	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	22.12	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	26.12	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	27.12	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	29.12	



47 урок	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 022 – 14. Упражнения на пресс. Подтягивание.	12.01	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	16.01	
	<b><i>Лыжная подготовка 20ч</i></b>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	16.01	
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	17.01	
51 урок	Попеременный двухшажный ход	19.01	
52 урок	Коньковый ход	23.01	
53 урок	Коньковый ход на подъём	24.01	
54 урок	Тестирование конькового хода	26.01	
55 урок	Попеременный четырехшажный ход	30.01	
56 урок	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	31.01	
57 урок	Тестирование попеременного четырёхшажного хода	02.02	
58 урок	Переход с одновременных ходов на попеременные.	06.02	
59 урок	Тестирование преодоления контруклона при спуске с гор	07.02	
60 урок	Прохождение дистанции Ю – 5 км, Д – 3 км	09.02	
61 урок	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски с пологих склонов	13.02	
62 урок	Переход с одновременных ходов на попеременные - совершенствование	14.02	
63 урок	Тестирование перехода с одновременных ходов на попеременные	16.02	
64 урок	Подъем в гору двухшажным попеременным ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	20.02	
65 урок	Тестирование подъёма в гору двухшажным попеременным ходом	21.02	
66 урок	Тестирование преодоления бугров и впадин при спуске с гор	27.02	
67 урок	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов без учёта времени	27.02	
68 урок	Прохождение контрольной дистанции с учётом времени	28.02	
	<b><i>Футбол 22 ч</i></b>		
69 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	02.03	
70 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.	06.03	
71 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	07.03	

72 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	13.03	
73 урок	Игра в футбол.	13.03	
74 урок	Комбинационная игра в нападении	14.03	
75 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	16.03	
76 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	20.03	
77 урок	Игра в футбол по основным правилам	21.03	
78 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	23.03	
79 урок	Основные правила игры футбол	03.04	
80 урок	Обеспечение судейства игры	04.04	
81 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству игроков	06.04	
82 урок	Взаимодействие игроков в нападении	10.04	
83 урок	Нападение быстрым прорывом	11.04	
84 урок	Позиционное нападение	13.04	
85 урок	Взаимодействие игроков в позиционной защите	17.04	
86 урок	Персональная защита - прессинг	18.04	
87 урок	Годовая промежуточная аттестация	20.04	
88 урок	Розыгрыш штрафных ударов - совершенствование	24.04	
89 урок	Влияние спортивных игр на развитие функциональных способностей	25.04	
90 урок	Контрольная игра в футбол	27.04	
	<i>Легкая атлетика 11 ч</i>		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м.	04.05	
92 урок	Бег 100 метров – совершенствование.	04.05	
93 урок	Бег 100 метров - тестирование	08.05	
94 урок	Равномерный бег 25 мин	08.05	
95 урок	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	11.05	
96 урок	Тестирование прыжка в высоту	11.05	
97 урок	Метание гранат на дальность с 4-х шагов разбега.	15.05	

98 урок	Тестирование метания гранат на дальность с разбега в коридор 10 м.	18.05	
99 урок	Бег 100 метров на результат.	18.05	
100 урок	Бег 3000 метров –девушки, 5000 метров – юноши.	22.05	
101 урок	Тестирование бега на 3000 метров – девушки, 5000 метров – юноши.	23.05	
102 урок	Игра Русская лапта.0.	25.05	

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы:

1. Методическое пособие «Спортивные игры» под ред. Б.И. Туркунова, В.В. Воронкова, А.И. Аникина – К.: МГОСГИ, 2011
2. Рабочая программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича для 10-11 классов 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2012. – 171 с. - ISBN 978-5-7057-2965-4.
3. Учебник "Физическая культура" 10-11 класс под ред. В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2013
4. Учебное пособие "Твой олимпийский учебник" под ред. В.С. Родиченко. - М.: Советский спорт, 2013
5. Методическое пособие "Спортивные игры" под ред. Б.И. Туркунов, В.В. Воронков, А.И. Аникин, Н.В. Елина. - К.: МГОСГИ, 2011
6. Учебное пособие «Волейбол» под ред. В.Д. Ковалев – К.: МГОСГИ, 2010
7. Школьный спортивный инвентарь

РАССМОТРЕНО

протокол заседания ШМО

учителей творческо-развивающего цикла

от 28.08.2017 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебной работе

МОУ Карасёвской средней

общеобразовательной школы

\_\_\_\_\_/Решетова С.В./

« ав » августа 20 18 года

## Лист корректировки рабочей программы

[illegible]
