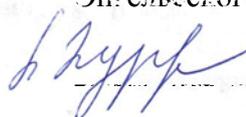


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа пос. Придорожный»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора МОУ  
«СОШ пос. Придорожный»  
Энгельсского муниципального района

 Л.А.Нургалиева

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ  
«СОШ пос. Придорожный»  
Энгельсского муниципального района

 Е.Н. Костыря  
Приказ от 01.09.2019 г. № 219  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному курсу «физическая культура»  
для учащихся 11 класса МОУ «СОШ п. Придорожный»  
Энгельсского муниципального района  
на 2018/2019 учебный год

**Составитель:**  
Ильин Анатолий Иванович  
учитель физической культуры

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю) и составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов; Учебник В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура». 2012г.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Ученик должен **знать и уметь**:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик **знает и умеет**:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности,
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Проектная(исследовательская) деятельность	Количество и форма контроля	
				Тест	Контрольная работа
1	Знания о физической культуре	3	1	1	
2	Способы двигательной деятельности	5	1	1	
3	Физическое совершенствование	72	10	8	
4	Общая и специальная физическая подготовка	22	8	7	
<b>Всего:</b>		<b>102ч</b>			

## Календарно-тематический план

№ урока	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов	Дата проведения		Корректировка
			план	факт	
1	Организационное занятие. Техника безопасности на Л/А.	1			
2	Л/А. техника бега на 100 м.	1			
3	Повторение техники бега на 100 м.	1			
4	Прыжок в длину с места.	1			
5	Повторение техники прыжок в длину с места.	1			
6	Подтягивание на перекладине.	1			
7	Повторение техники подтягивание на перекладине.	1			
8	Поднимание туловища за 30 сек.(колич.раз)	1			
9	Повторение поднимание туловища лежа	1			
10	Техника челночного бега 3*10м.	1			
11	Повторение техники челночного бега 3*10м.	1			
12	Техника метания набивного мяча.	1			
13	Повторение техники метания набивного мяча.	1			
14	Зачет: кросс 1500 м (д), 2000 м (м)	1			
15	Баскетбол техника передачи и броска мяча.	1			
16	Закрепление техники броска б/мяча по кольцу.	1			
17	Учить техники штрафного броска.	1			
18	Ведение и передача мяча. Зачет: пресс.	1			
19	Эстафета с ведением б/мяча. Зачет: отжимание.	1			
20	Совершение пройденных элементов баскетбола.	1			
21	Поднимание ног 90 градусов.	1			

22	Досдача прыжка в длину с места, игра 3*3 чел.	1			
23	Подготовка к зачету подтягивание на перекладине. Игра 4*4 чел.	1			
24	Досдача нормативов. Игра.	1			
		1			
25	ТБ на уроках гимнастики.	1			
26	Учить кувырки вперед-назад.	1			
27	Техника владения б/мячом. Баскетбол.	1			
28	Акробатика. Упражнения на канате, бревне.	1			
29	Разучивание длинных кувырок вперед.	1			
30	Игра в защите. Баскетбол.	1			
31	Зачет: наклон вперед сидя на полу.	1			
32	Учить стойку на голове, упражнение гимнастический мост.	1			
33	Игра баскетбол 4*4 чел.	1			
34	Зачет: кувырки вперед-назад.	1			
35	Длинные кувырки, висы на перекладине, лазание по канату.	1			
36	Зонная защита, баскетбол игра.	1			
37	Зачет: длинные кувырки. Упражнения со скакалкой.	1			
38	Совершенствование лазания по канату, висы на перекладине.	1			
39	Персональная игра в защите. Баскетбол .	1			
40	Упражнения на перекладине, висы, скакалка.	1			
41	Зачет: м-лазания по канату, висы, упоры.	1			
42	Восьмерка, техническое упражнение с б/мячом. Игра.	1			
43	Зачет:наклон туловища вперед	1			
44	Совершенствование упражнений на перекладине	1			
45	Обводка фишек на время.Игра.	1			
46	Зачет:опорный прыг прыжок через коня	1			
47	Зачет:упражнения на перекладине.Игра	1			
48	ТБ по лыжной подготовке	1			
49	Попеременный двухшажный ход.	1			
50	Повторить технику упражнений с б/мячом.	1			
51	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1			
52	Одновременный двухшажный ход.	1			
53	Ловля и передача б/мяча.Игра.	1			
54	Зачет:попеременный двухшажный ход.	1			
55	Эстафета на дистанции 500 м.	1			
56	Броски по кольцу после ведения.	1			
57	Закрепление-броски по кольцу после ведения.	1			
58	Зачет:одновременный двухшажный ход.	1			
59	Закрепление техники лыжных ходов.	1			
60	Зачет:броски по кольцу после ведения мяча.	1			
61	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			

62	Зачет:одновременный одношажный ход.	1			
63	Передача мяча в парах,тройках.Игра.	1			
64	Катание с горки,техника торможения способом «плуга».	1			
65	Зачет:одновременный бесшажный ход.	1			
66	Закрепление-передача мяча в парах,тройках.	1			
67	Учить-подъем в горку елочкой(скользящий шаг)	1			
68	Зачет:торможение способом «плуга»	1			
69	Зачет:передача мяча в парах,тройках.	1			
70	Прохождение дистанции 2 км.	1			
71	Эстафета,спуск с горки через домики	1			
72	Баскетбольное упражнение восьмерка.Игра.	1			
73	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
74	Спуски,подъемы в гору способом елочки.	1			
75	Закрепление-упражнение восьмерка.	1			
76	ОРУ с гимнастическими палками,КУ бег 4*15 м	1			
77	Подведение итогов.Дозачет.	1			
78	ТБ по легкой атлетике,правила предупреждения травм.История олимпийских игр.	1			
79	Специальные беговые упражнения.	1			
80	ОРУ в движении.Закрепление техники прыжка в высоту.	1			
81	Передача мяча со сменой мест.Игра.	1			
82	Медленный бег до 5 мин.Прыжок в высту.	1			
83	Зачет:прыжок в высоту.Бег 5 мин.	1			
84	Закрепление передачи мяча со сменой мест.Игра.	1			
85	Метание малого мяча в цель 1*1 м с 8 м	1			
86	Закрепление метания мяча.Бег 5 мин.	1			
87	Передача мяча из-за спины.Игра.	1			
88	Зачет:прыжок с места.Метание мяча.	1			
89	Зачет:метание мяча в цель.Игра.	1			
90	Закрепление передачи мяча из-за спины.Игра.	1			
91	Бег 60 м с низкого старта.Кросс 1500 м.	1			
92	Прыжок в длину с разбега.Кросс 1500 м.	1			
93	Зачет:передача мяча из-за спины.Игра.	1			
94	Закрепление прыжка в длину с разбега.Зачет:кросс 1500 м.	1			
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега.Бег 100 м.	1			
96	Технико-тактические упражнения с б/мячом.Игра.	1			
97	Зачет:прыжка в длину с разбега.Бег 100 м.	1			
98	Метание малого мяча на дальность 150 гр.	1			
99	Закрепление технико-тактических упражнений с б/мячом.Игра.	1			
100	Зачет: метание малого мяча на дальность 150 гр.Игра.	1			

101	Медленный бег до 5 мин.Кроссовая подготовка.	1			
102	Подведение итогов.Задание на каникулы.	1			