

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лингвистическая гимназия № 20 имени Л.Л. Верховцевой»  
г. Сарапула Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

Протокол кафедры  
воспитания и развития №  
1  
от 29.08.2023 г.

ПРИНЯТО

Протокол педагогического  
совета № 1  
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ «Лингвистическая  
гимназия № 20»  
Т.Л. Тепля

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ  
«Лингвистическая гим  
от 30.08.2023 г. № 18

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

11 класс

Составитель: Насонов Александр Владимирович, учитель физической культуры

Сарапул, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», 11 класс, является частью основной образовательной программы среднего общего образования, реализующейся в МБОУ «Лингвистическая гимназия № 20» г. Сарапула УР.

Программа составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования

Данная программа рассчитана на 102 часа, по 3 учебных часа в неделю.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ 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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## Тематическое планирование

### 11 класс

Виды программного	Количество	В том числе	
		теория	практика
Легкая атлетика	30	2	28
Спортивные игры	27	2	25
Гимнастика	21	1	20
Лыжная подготовка	24	1	23
Итого:	102	6	96

### Поурочное планирование

Раздел	Номер и тема урока	Форма контроля
Легкая атлетика	1\1 Вводный инструктаж по физической культуре. Первичный инструктаж по легкой атлетике. Тестирование на уровень физической подготовленности.	Зачет 100 м.
	2\2 Тестирование. КДП 30 метров, 100 метров.	
	3\3 Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 800 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачет 1000 м.
	4\4 Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 1000 метров. Дозирование нагрузок при занятиях л\а.	
	5\5 Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 1500 метров.	Зачет 200 м.
	6\6 Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 200 и 300 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачет 500 м.
	7\7 Пробегание дистанции 400 м. и 2000 м.	
	8\8 Пробегание дистанций 500 м. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Зачет. Прыжок в длину с разбега
	9\9 Пробегание дистанции 600	

Спортивные игры.	<p>метров. Метание гранаты ( биохимическая основа метания).</p> <p>10\10 Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>11\11 Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. Прикладное значение л\а упражнений.</p> <p>12\12 Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.</p> <p>13\13 Развитие выносливости. 2000 м. (д), 3000 м. (ю).</p> <p>14\14 Развитие выносливости. 3000 м. (д), 5000 м. (ю).</p> <p>15\15 Теоретические сведения о л\а.</p> <p>1\16 Первичный инструктаж на уроках спортивных игр. Правила и техника игры в баскетбол.</p> <p>2\17 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты, с активным сопротивлением защитника.</p> <p>3\18 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты, с активным сопротивлением защитника.</p> <p>4\19 Передачи , с активным сопротивлением защитника.</p> <p>5\20 Передачи , с активным сопротивлением защитника.</p> <p>6\21 Бросок по кольцу в движении, с активным сопротивлением защитника</p> <p>7\22 Бросок по кольцу в движении, с активным сопротивлением защитника.</p> <p>8\23 Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.</p> <p>9\24 Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.</p> <p>10\25 Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.</p> <p>11\26 Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.</p> <p>12\27 теоретические сведения о баскетболе. Итоги 1 четверти.</p> <p>1\28 Т\б на уроках гимнастики. Силовая гимнастика. Подтягивание.</p>	<p>Зачет. Метание гранаты.</p> <p>Зачет. 2000 м. (д), 3000 м. (ю).</p> <p>Зачет. 3000 м. (д), 5000 м. (ю).</p> <p>Зачет. Теория л\а.</p> <p>Зачет. Индивидуальные действия.</p> <p>Зачет. Групповые действия.</p> <p>Зачет. Броски по кольцу.</p> <p>Зачет. Командные действия. Зачет по теории баскетбола.</p> <p>Зачет подтягивание.</p>
Гимнастика.	<p>1\28 Т\б на уроках гимнастики. Силовая гимнастика. Подтягивание.</p>	<p>Зачет отжимания.</p> <p>Зачет. пресс) за 30 секунд.</p> <p>Зачет . Удержание туловища в течение 30 секунд.</p> <p>Зачет «Пистолетик» за 1 минуту..</p>

<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>2\29 Упражнения с собственным весом, упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>3\30 Силовая гимнастика. Отжимания, упражнения для мышц живота (пресс) за 30 секунд.</p> <p>4\31 Упражнения с собственным весом, упражнения с обручами.</p> <p>5\32 Силовая гимнастика. Удержание туловища в течение 30 секунд. «Пистолетик» за 1 минуту.</p> <p>6\33 Упражнения с собственным весом, упражнения со скакалкой.</p> <p>7\34 Силовая гимнастика. Поднос ног из виса. Прыжки через скакалку за 1 минуту.</p> <p>8\35 Силовая гимнастика. Круговая тренировка. Прыжок в длину с места.</p> <p>9\36 Челночный бег 3x10 метров.</p> <p>10\37 Круговая тренировка. Упражнения с собственным весом.</p> <p>11\38 Строевые упражнения. Перестроения, строевой шаг, повороты в движении. Силовая подготовка.</p> <p>12\39 Акробатика. Длинный кувырок с разбега, стойка на руках (м). Равновесие на одной, мост из положения стоя с поворотом кругом (д). Разучивание комбинации.</p> <p>13\40 Закрепление разученной комбинации.</p> <p>14\41 Упражнения на // брусьях (ю.) - стойка на плечах из седа ноги врозь. Упражнения на разновысоких брусьях (д.) - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Разучивание комбинации.</p> <p>15\42 Закрепление разученной комбинации.</p> <p>16\43 Упражнения на высокой перекладине (м.) - подъем в упор силой. Упражнения на бревне (д.). Разучивание комбинации.</p> <p>17\44 Закрепление разученной комбинации.</p>	<p>Зачет Поднос ног из виса.</p> <p>Зачет Прыжок в длину с места.</p> <p>Зачет Прыжки через скакалку за 1 минуту</p> <p>Зачет Круговая тренировка.</p> <p>Зачет по гимнастике на изученных снарядах.</p> <p>Зачет по гимнастике на изученных снарядах.</p> <p>Зачет. 3км.</p> <p>Зачет. 5 км.</p>
---------------------------	--	--

<p>Спортивные игры.</p>	<p>18\45 Опорный прыжок. Ю. - Прыжок ноги врозь(конь в длину). Д.- прыжок углом с косого разбега.  19\46 Закрепление разученных комбинаций. Силовая подготовка. Лазание по канату без помощи ног.  20\47 Контрольный урок по гимнастике на изученных снарядах.  21\48. Контрольный урок по гимнастике на изученных снарядах.  Итоги за 1 полугодие</p> <p>1-2\49-50 Т\б на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения по лыжной подготовке Имитация лыжных ходов..  3\51 Имитация лыжных ходов.  4-5\52-53 Вкатывание.  6\54 Имитация лыжных ходов.  7-8\55-56 Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 6 км 9\57 Имитация лыжных ходов.  10-11\58-59 Распределение сил по дистанции. Прохождение дистанции 7 км.  12\60 Имитация лыжных ходов.  13-14\61-62 Лидирование, обгон , финиш. Прохождение дистанции 8 км.  15\63 Имитация лыжных ходов.  16-17\64-65 Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 9 км.  18\66 Имитация лыжных ходов.  19-20\67-68 Горнолыжная эстафета. Прохождение дистанции 10 км.  21\69 Имитация лыжных ходов.  22-23\70-71 Прохождение дистанции 10 км.  24\72 теоретические сведения о лыжных гонках.  13\73 Повторный инструктаж на уроках спортивных игр. Правила и техника игры в волейбол.  14\74 Варианты техники приема и</p>	<p>Зачет. Техника лыжных ходов</p> <p>Зачет. 10 км.  Зачет. Теория л\п.</p> <p>Зачет. Передачи над собой.</p> <p>Зачет. Подачи.  Зачет. Игра в парах через сетку.</p> <p>Зачет. Игра в команде.</p> <p>Зачет по теории волейбола.</p> <p>Зачет. 100 м.</p> <p>Зачет. 200 м.</p> <p>Зачет. 1000 м.</p>
-------------------------	--	---



<p>Легкая атлетика.</p>	<p>передачи мяча.  15\75 Варианты подачи мяча.  16\76 Варианты нападающего удара.  17\77 Варианты блокирования нападающих ударов.  18\78 Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча.  Итоги 3 четв.</p> <p>19\79 Варианты нападающего удара.  20\80 Варианты блокирования нападающих ударов.  21\81 Игра по упрощенным правилам.  22\82 Игра по упрощенным правилам.  23\83 Игра по упрощенным правилам.  24\84 Игра по упрощенным правилам.  25\85 Игра по правилам.  26\86 Игра по правилам.  27\87 Игра по правилам.  16\88 Повторный инструктаж по легкой атлетике. КДП 30 метров, 100 метров.  17\89 Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 800 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.  18\90 Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 200 и 300 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.  19\91 Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 1000 метров. Дозирование нагрузок при занятиях л\а.  20\92 Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 1500 метров.  21\93 Пробегание дистанции 400 м. и 2000 м.  22\94 Пробегание дистанции 500 метров. Метание гранаты ( биохимическая основа метания).  23\95 Пробегание дистанций 600 м. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Зачет. 2000 м.  Зачет. 500 м.</p> <p>Зачет. Прыжок в длину с разбега</p> <p>Зачет. Метание гранаты.</p> <p>Зачет. 2000 м. (д), 3000 м. (ю).  Зачет. 3000 м. (д), 5000 м. (ю).</p> <p>Зачет. Теория л\а.</p>
-------------------------	---	--

	<p>24\96 Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. Прикладное значение л\а упражнений.</p> <p>25\97 Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>26\98 Развитие выносливости. 2000 м. (д), 3000 м. (ю).</p> <p>27\99 Развитие выносливости. 3000 м. (д), 5000 м. (ю).</p> <p>28\100 Тестирование на уровень физической подготовленности.</p> <p>29\101 Тестирование на уровень физической подготовленности.</p> <p>30\102 Теоретические сведения о л\а.Итоги за год.</p>	
--	--	--