

## **МКОУ Баклушинская СШ**

Рабочая программа рассмотрена  
на методическом совете  
протокол № 1 от 28.08.23 г.  
руководитель МС  
\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./

Согласовано  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./  
Протокол № 1  
от 29.08.23 г.

Утверждаю  
директор школы  
\_\_\_\_\_. /Косинская О.В./  
Приказ № 71-ОД от 30.08.23 г.

### **Рабочая программа по физической культуре 11 класс (базовый уровень)**

Учитель физической культуры  
Ямбаев Р.Р.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:*

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

*Уметь:*

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

*Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**Владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

## Содержание учебного предмета

### Социокультурные основы

**11класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### Психолого-педагогические основы

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.**Медико-биологические основы**

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приёмы саморегуляции**

**11 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол 11 класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики 11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика**

**11 класс.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

### **Лыжная подготовка**

**11 класс.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

## Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12 ч</b>
1	Т/б на уроках физической культуры и на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
2	Низкий старт. Бег 60 м. Контрольные тесты.	1
3	Низкий старт. Бег 60 м. Контрольные тесты.	1
4	Метание гранаты с места на дальность. Контрольные тесты. Бег 100 м.	1
5	Метание гранаты с места, с 4-5 шагов на дальность. Контрольные тесты. Бег 100 м.	1
6	Метание гранаты с 4-5 шагов и с полного разбега на дальность. Бег 100 м. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
7	Метание гранаты с 4-5 шагов и с полного разбега на дальность. Бег 100 м. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м на результат. Бег в равномерном и переменном темпе до 12 мин.	1
9	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м на результат. Бег в равномерном и переменном темпе до 12 мин.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м на результат. Бег в равномерном и переменном темпе до 12 мин.	1
11	Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	1
12	Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>26 ч</b>
13	Т/б на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
14	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой без сопротивления. Бросок мяча одной рукой.	1
15	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой без сопротивления. Бросок мяча одной рукой.	1
16	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой без сопротивления. Бросок мяча одной рукой.	1
17	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой без сопротивления. Бросок мяча одной рукой.	1
18	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1
19	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1
20	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1
21	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1

22	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
23	Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
24	Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
25	Командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
26	Командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
27	Бросок мяча одной рукой с сопротивлением защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
28	Бросок мяча одной рукой с сопротивлением защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
29	Бросок мяча одной рукой с сопротивлением защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
30	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1
31	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1
32	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1
33	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
34	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
35	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
36	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
37	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
38	Учебная игра с применением изученных комбинаций.	1
	<b>Гимнастика.</b>	<b>10 ч</b>
39	Т/б на уроках гимнастики. Повторение материала по акробатике в предыдущих классах.	1
40	Повторение материала по акробатике в предыдущих классах.	1
41	Акробатика: М-длинный кувырок с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках; Д- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. РДК.	1
42	Акробатика: М-длинный кувырок с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках; Д- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. РДК.	1
43	Акробатика: М-длинный кувырок с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках; Д- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. РДК.	1
44	Акробатика: М-длинный кувырок с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках; Д- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. РДК.	1
45	Акробатическая комбинация. РДК.	1
46	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1
47	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1
48	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>20 ч</b>
49	Т/б на уроках лыжной подготовки. Вкатывание.	1

50	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
51	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
52	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
54	Одновременные ходы (бесшажный и одношажный). Прохождение дистанции до 5 км.	1
55	Одновременные ходы (бесшажный и одношажный). Прохождение дистанции до 5 км.	1
56	Одновременные ходы (бесшажный и одношажный). Прохождение дистанции до 5 км.	1
57	Одновременные ходы (бесшажный и одношажный). Прохождение дистанции до 5 км.	1
58	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 1 км на скорость.	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 1 км на скорость.	1
60	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 1 км на скорость	1
61	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 1 км на скорость	1
62	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуск со склона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
63	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуск со склона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
64	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуск со склона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
65	Равномерное прохождение дистанции: Ю- до 5 км; Д- до 3 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
66	Равномерное прохождение дистанции: Ю- до 5 км; Д- до 3 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
67	Дистанция : Ю- 5 км; Д- 3 км на оценку.	1
68	Дистанция : Ю- 5 км; Д- 3 км на оценку.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>16 ч</b>
69	Т/б на уроках волейбола. Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Учебная игра.	1
70	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
71	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1
72	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1
73	Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1

74	Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1
75	Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1
76	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночный блок. Учебная игра.	1
77	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночный блок. Учебная игра.	1
78	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночный блок. Учебная игра.	1
79	Индивидуальные действия в нападении и в защите. Страховка. Учебная игра.	1
80	Индивидуальные действия в нападении и в защите. Страховка. Учебная игра.	1
81	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
82	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
83	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
84	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>15 ч</b>
85	Т/б на уроках л/а. РДК.	1
86	РДК. Спортивные игры.	1
87	РДК. Спортивные игры.	1
88	РДК. Спортивные игры.	1
89	РДК. Игра в футбол.	1
90	РДК. Игра в футбол.	1
91	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег 100 м. Бег до 10 мин.	1
92	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег 100 м. Бег до 10 мин.	1
93	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег 100 м. Бег до 10 мин.	1
94	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег 100 м на оценку. Бег до 10 мин.	1
95	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Прыжки в длину с разбега. Бег до 12 мин.	1
96	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Прыжки в длину с разбега. Бег до 12 мин.	1
97	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Прыжки в длину с разбега. Бег до 12 мин.	1
98	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Прыжки в длину с разбега. Бег 2000 м, 3000 м.	1
99	Бег 2000 м, 3000 м. РДК. Игра в футбол.	1

