

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

**Рассмотрено:**

Педагогическим советом МБОУ СОШ №3  
Протокол №1 от «31» августа 2023 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ О.В.Пахтыбаева  
Секретарь \_\_\_\_\_ Е.А.Салахова

**Утверждаю:**

Директор МБОУ СОШ №3 О.В.Пахтыбаева  
Приказ №317 от «31» августа 2023 г.



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 11 класса**

**количество часов - 68**

## Пояснительная записка.

1. Рабочая программа по предмету **«Физическая культура»** составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ФГОС СОО, (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 3
- составлена на основе «Примерных программ среднего полного общего образования по физической культуре».
- Программа реализуется при помощи учебника: Лях В.И. и др. «Физическая культура», 10-11 классы.- Москва: Издательство Просвещение, 2020 год.

## Основное содержание.

### **1. Основы знаний (1 час).**

Правила безопасности на уроках гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, содержание комплекса зарядки, гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Двигательный режим девушек летом. Правила безопасности при метании гранаты.

**2. Легкая атлетика (16 часов):** низкий старт и стартовый разгон, бег 100 м, прыжки в длину с разбега согнув ноги, прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание», метание гранаты 500 г. с разбега, бег 2000 м, медленный бег до 9 минут.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости (с различными предметами и без них).

### **3. Спортивные игры (10 часов):**

**Волейбол** : прием мяча сверху и снизу, прием мяча с подачи, передачи мяча в зону 3 после подачи. Передачи сверху в прыжке, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование. Передачи из зон 1, 6 и 5 в зону 3 с подачи. Двухсторонняя игра с заданиями.

### **4. Гимнастика (10 часов):**

**Строевые упражнения:** поворот в движении по команде «Кругом!», повороты в движении направо и налево.

**Акробатические упражнения:** повторение упражнений 8 класса, сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат, соединение из 3-4 элементов.

**Висы, упоры:** повторение упражнений на низкой жерди по программе 8 класса, переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди, соскоки вперед и назад с поворотом. На брусьях разной высоты: соединение из 3-4 элементов.

**Опорные прыжки:** через коня углом (110 см).

**Равновесие:** повторение элементов 8 класса, полушпагат на бревне, прыжки толчком двумя ногами со сменой ног, соскок прогнувшись ноги врозь, соединение из 3-4 элементов.

**Комплексы общеразвивающих упражнений** на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, упражнения на дыхание.

### **5. Спортивные игры (13 часов):**

**Волейбол** : прием мяча сверху и снизу, прием мяча с подачи, передачи мяча в зону 3 после подачи. Передачи сверху в прыжке, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование. Передачи из зон 1, 6 и 5 в зону 3 с подачи. Двухсторонняя игра с заданиями.

### **6. Лыжная подготовка(8 часов).**

Попеременные двух- и четырехшажные ходы. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Переход с одновременного хода на попеременный. Спуски со склонов с поворотом и торможением. Прохождение дистанции до 5 км в медленном темпе.

### **7. Спортивные игры (10 часов):**

*Волейбол* : прием мяча сверху и снизу, прием мяча с подачи, передачи мяча в зону 3 после подачи. Передачи сверху в прыжке, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование. Передачи из зон 1, 6 и 5 в зону 3 с подачи. Двухсторонняя игра с заданиями.

### **Учебно-тематический план (11 класс).**

<i>№ п/п</i>	<i>Перечень разделов (тем)</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	<i>Основы знаний</i>	0,5ч	0,5ч
2.	<i>Легкая атлетика</i>	0,5ч	15,5ч
3.	<i>Спортивные игры</i>	0,5ч	9,5ч
4.	<i>Гимнастика</i>	0,5ч	9,5ч
5.	<i>Спортивные игры</i>	-	13ч
6.	<i>Лыжная подготовка</i>	0,5ч	7,5ч
7.	<i>Спортивные игры</i>	-	10ч
	<b><i>Итого: 68ч</i></b>	<b><i>Всего: 2,5ч</i></b>	<b><i>Всего: 65,5ч</i></b>

## Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
1.	Первая медицинская помощь при травмах. Самоконтроль.	
2.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон.	
3.	Бег на 30 метров.	
4.	Бег на 60 метров.	
5.	Эстафетный бег.	
6.	Эстафетный бег.	
7.	Прыжки в длину с разбега.	
8.	Прыжки в длину с разбега.	
9.	Метание мяча на дальность с разбега.	
10.	Метание гранаты.	
11.	Бег на 1000 метров.	
12.	Бег на 2000 метров.	
13.	Челночный бег 3х10 метров.	
14.	Прыжки в длину с места.	
15.	Подъем туловища из положения лежа.	
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(д). Подтягивание (юн)	
17.	Наклон вперед из положения сидя.	
18.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача волейбольного мяча сверху.	
19.	Передача мяча сверху.	
20.	Передача мяча сверху.	
21.	Нижняя прямая подача.	

22.	Нижняя прямая подача.	
23.	Учебная игра в волейбол.	
24.	Учебная игра в волейбол.	
25.	Учебная игра в волейбол.	
26.	Учебная игра в волейбол.	
27.	Учебная игра в волейбол.	
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад (м), «мост» (д).	
29.	Кувырок назад в упор (м), «мост» и поворот в упор стоя (д).	
30.	Кувырок вперёд и назад.	
31.	Кувырок назад в упор (м), «мост» и поворот в упор (д).	
32.	Кувырок вперёд и назад.	
33.	Размахивание на высокой перекладине (м), переход в упор (д).	
34.	Размахивание на высокой перекладине (м), переход в упор (д).	
35.	Опорный прыжок.	
36.	Опорный прыжок.	
37.	Прыжки со скакалкой.	
38.	Передача мяча над собой.	
39.	Передача мяча над собой.	
40.	Передача мяча у сетки.	
41.	Передача мяча у сетки.	
42.	Передача мяча в прыжке через сетку.	
43.	Передача мяча в прыжке через сетку.	
44.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	
45.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	

46.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	
47.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	
48.	Прием мяча от сетки.	
49.	Учебная игра в волейбол.	
50.	Учебная игра в волейбол.	
51.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
52.	Попеременный двухшажный ход.	
53.	Одновременный двухшажный ход.	
54.	Одновременный бесшажный ход.	
55.	Попеременный четырёхшажный ход.	
56.	Попеременный четырёхшажный ход.	
57.	Переход с хода на ход.	
58.	Переход с хода на ход.	
59.	Передача мяча сверху через сетку.	
60.	Нижняя прямая подача.	
61.	Прямой нападающий удар.	
62.	Учебная игра в три передачи.	
63.	Учебная игра в три передачи.	
64.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
65.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
66.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
67.	Учебная игра в три передачи.	
68.	Учебная игра в три передачи.	