

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №1»

«Рассмотрено»
Руководитель МО

ФИО
Протокол № 1
от «__» _____ г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УМР или УВР

ФИО
от «__» _____ г.

«Утверждено»
Директор

ФИО
приказ № _____
от «__» _____ г.

Рабочая программа по физической культуре за курс полной средней школы (10-11 классы)

СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ,
УТВЕРЖДЕННОЙ МИНИСТЕРСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ РФ,
ПОД РЕДАКЦИЕЙ МАТВЕЕВА А.П. согласно ООП ООО 2015 года.

Составлена учителем
физической культуры
Михайловой Марией Алексеевной

г.БИРОБИДЖАН
2019-2020

Распределение учебного материала по темам

11 класс 102 ч

№ уроков	Легкая атлетика (14часов)
1	Требования к технике безопасности на уроках по легкой атлетике в условиях спортивного зала, спортивных площадок. Оздоровительные системы физического воспитания. Двигательный режим.
2-3	Новый комплекс ГТО. Содержание и нормативы. Специальные беговые упражнения. Бег 4мин. Бег 30м- тест .
4-5	Специальные беговые упражнения . Бег 1000 м - тест . Подтягивание - тест .
6-7	Бег 100 м - тест . Бег по виражу. Передача эстафетной палки на отрезке 60-80 м
8-9	Прыжки в длину с места - тест Подъем туловища 1 мин. - тест . Эстафеты
10-11	Бег 2 км. с переменной скоростью. Наклон вперед - тест
12-13	Бег 4 х 9 - тест . Бег 2000 м
14	Бег 2000 м. - зачет . Метание мяча на дальность
Волейбол 13 ч	
15-16	Правила по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Передача мяча, стоя спиной к сетке. ОФП с набивными мячами
17-18	Волейбол: сочетание различных перемещений с передачей и приемом сверху и снизу. Верхняя передача мяча в парах
19-20	Структура Олимпийского движения. Прием мяча снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
21-22	Нижняя прямая подача; нижняя подача в правую и левую часть площадки Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
23-24	Прием мяча снизу после подачи. ОФП с набивными мячами
25-26-27	Учебная игра с использованием изученных элементов игры в волейбол
Плавание (20 часов)	
28-29	Правила самоконтроля и безопасности во время занятий в бассейне. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди, спине, брасс)
30-31	Скольжение на груди и на спине. Плавание на боку.

	Кроль на груди. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания на 50 м.
32-33	Поворот при плавании кролем на груди. Старт с тумбочки. Способ транспортировки пострадавшего. Совершенствование индивидуальной техники плавания на 50 – 100м.
34-35	Согласование движений при плавании брассом. Спад в воду с борта, с тумбочки. Игры на воде.
36-37	Прикладные способы плавания зачет Совершенствование индивидуальной техники плавания на 50 – 100 м.
38-39-	Нырание с последующим нахождением под водой. Плавание со сменой стилей. Элементы аквааэробики.
40-41	Повторение техники выполнения плавания кролем и брассом. Аквааэробика.
42-43	Нырание в длину. Прыжок в воду способом «ногами вниз». Плавание произвольным способом.
44-45	Отработка стартов, поворотов. Плавание со сменой стилей до 400 м.
46-47	Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания
	Волейбол (14ч.)
48-49	Перемещения в волейболе. Бег с изменением направления.. Волейбол: сочетание различных перемещений с передачей и приемом сверху и снизу.
50-51	Прием мяча сверху во встречных колоннах. Бег с изменением направления. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
52-53	Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху во встречных колоннах. Бег с изменением направления.
54-55	Нижняя подача в правую и левую часть площадки. Чередование приема и передачи двумя руками сверху снизу Игра
56-57	Нижняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра
58-59	Верхняя прямая подача. Круговая тренировка с элементами волейбола
60-61	Учебно-тренировочная игра с заданиями
	Гимнастика (14 часов)
62-63	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Круговая тренировка
64-65	Акробатика: совершенствование техники в индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Атлетическая гимнастика с использованием собственного веса, гири и гантелей
66-67	Акробатика - зачет . Подъем туловища - 1 мин, отжимание в упоре лежа.

68-69	Опорный прыжок ноги врозь (козел, конь). Лазанье по гимнастическому канату. Наклон вперед. Атлетическая гимнастика с использованием гантелей, штанги.
70-71	ОФП Поднимание туловища из положения лежа на спине- тест .
72-73	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок - зачет . Лазанье по канату - зачет .
74-75	Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений на развитие мышц плеча, груди, спины, бедра, пресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - тест .
Баскетбол (12 часов)	
76-77	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Баскетбол: ловля мяча в движении - ведение попеременно правой и левой рукой.
78-79	Ведение - остановка - повороты - передача с отскоком от пола. Ловля мяча в движении - ведение попеременно правой и левой рукой.
80-81	Броски мяча с места, в движении, в прыжке. Игра с акцентом на быстрый прорыв.
82-83	Персональная защита во время игры. ОФП
84-85	Игра с акцентом на быстрый прорыв и персональную защиту.
86-87	Учебная игра с использованием изученных элементов
Легкая атлетика. (15 часов).	
88-89	Бег 30,60м - тест . Челночный бег 4х9 м. ОФП с использованием нестандартного оборудования.
90-91	Наклон вперед - тест . Подъем туловища 1 мин. - тест . Равномерный бег 6 мин.
92-93	Прыжки в длину с места - тест . Эстафетный бег. Равномерный бег 6 мин.
94-95	Челночный бег 4 х 9м - тест . 3х10 м. ОФП с использованием нестандартного оборудования. Равномерный бег -7 мин.
96-97	Подтягивание - тест . Бег 1000 м - тест . ОФП с собственным весом.
98-99	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка. Равномерный бег 8 мин.
100-101	Прыжки в длину с места - тест . Эстафетный бег.
102	Круговая тренировка. Задание на лето. Подведение итогов.