

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА N106»

«Согласовано» « 29 » 08 2019 г. Заместитель директора по УВР: <u>Лоп</u> /Лаптева И.В./	«Утверждено» « 29 » 08 2019 г. Директор МБОУ СОШ N106: <u>О.С.</u> /Боровская О.С./ Приказ № <u>234</u> от <u>29.08.2019</u> г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО Физической культуре
11 КЛАСС

к УМК: _____

Подготовил:
Филин Ю.В.
учитель физической культуры
МБОУ СОШ N106 г. Сасово

Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка											
	Номера уроков															Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
7. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием (юноши)																	С			С		С			с	С	
VI. Развитие двигательных качеств																											
1 Скоростно-силовых способностей:																											
- бег прыжками (многоскоки);	+	+			+				+				+		+		+		+		+			+			
- бег высоко поднимая колени;			+	+			+			+				+			+			+		+					
- бег с забрасыванием голени назад;			+	+	+			+		+		+			+				+					+			
- прыжки на одной ноге и через барьеры;						+			+			+		+					+			+				+	
- броски набивного мяча (3 кг - юноши и 2 кг - девушки) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность;						+	+			+			+				+				+						
- толкание ядра и набивных мячей;				+				+				+								+				+			
- круговая тренировка														+											+		
2. Скоростных способностей:																											
- старты из различных исходных положений;		+	+			+			+			+					+			+							
- бег с ускорением до 60 метров;				+				+			+																
- бег со старта с гандикапом 2-3 x 30^0 м;																	+			+						+	

- упражнения на тренажерах				о	О	с	с	с	с											
V. Ритмическая гимнастика (девушки)																				
1. Обучать комплексу ритмической гимнастики	О	О	о																	
2. Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики				с	с	с	с	с	к											

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика										Гимнастика										
	Номера уроков										Номера уроков										
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
VI. Гимнастика с элементами акробатики. Юноши																					
1. Совершенствовать упражнения в висах и упорах:																					
а) подъем в упор силой;													с	С	С	с	с	к			
б) вис согнувшись;														С	с	с	с	с	к		
в) вис прогнувшись;														С	с	с	с	с	к		
г) вис сзади;														с	с	с	с	с	к		
д) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;														с		с	с	с			
е) угол в упоре;																	с	с	с	с	
ж) стойка на плечах из седа ноги врозь;														с	с	с					
з) подъем разгибом до седа ноги врозь;															с	с	с	к			
и) соскок махом назад;																с	с	с	с	к	
к) подъем переворотом																с	с	с	с	к	

2. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки:																				
а) прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см;												С	с							
б) прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120— 125 см;													с	с	с	с	к			
3. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения:																				
а) длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;										С	С	с								
б) длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;										О	О	с	с	к						
в) из упора присев силой стойка на голове и руках;										С	с	с								
г) стойка на руках с помощью;												О	с	с	с	к				
д) кувырок назад через стойку на руках помощью;										О	О	с	с	с	к					

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика										Гимнастика										
	Номера уроков										Номера уроков										
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
е) переворот боком;											С	С	с	к							
ж) прыжки в глубину, высота 150-180 см;													с	с	С						
з) комбинации из ранее освоенных элементов													с	с	С	с					
VII. Гимнастика с элементами акробатики. Девушки																					
I. Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах:																					
а) пройденный в предыдущих классах материал;														с	С	с	С	С		С	
б) толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь;															о	о	С	С	с	с	К

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика										Гимнастика									
	Номера уроков										Номера уроков									
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)			+					+						+			+			+
1 Скоростно-силовых способностей:																				
- Опорные прыжки;		+		+			+				+		+	+	+	+				+
- прыжки со скакалкой;																				
- передвижение в висе по рукоходу (юноши) и																				
- приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки)																				
- подскоки на двух ногах с поворотами на 90 ° и продвижение вперед																				
- метание набивного мяча (1-5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой														+						
- передвижение на 10-15 м, подскоками в упоре лежа (юноши)	+														+			+		+
- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе	+				+								+		+			+		+
4. Гибкость:																				
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;	+	+	+	+	+	+	+	+					+		+			+		
- упражнения с партнером					+			+					+		+					
в положении «мост» покачивания вперед и назад, -			+			+					+			+		+				

8 Комплексы ритмической гимнастик (девушки)										к											
XI. Задачи воспитания																					
1. Воспитывать предельную требовательность к себе, аккуратность и скромность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
2. Воспитывать корректность, готовность прийти на помощь товарищам												+	+		+	+	+	+	+	+	+
XII. Совершенствовать организаторские умения																					
1. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора							+	+		+					+	+	+	+		+	+

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика										Гимнастика											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
2. Проведение занятий с младшими школьниками																						
3. Подготовка мест для проведения занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам													+	+	+	+	+	+	+	+	+	
XIII. Самостоятельные занятия																						
1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений																						
2. Комплексы атлетической и ритмической гимнастики																						
3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями														+		+	+	+		+	+	

	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;		+			+					+		+		+				+				+			+		+			
- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку			+				+				+					+			+				+						+	
5. Силовых способностей:																														
- силовые упражнения и единоборства в парах;				+				+				+								+				+						
- подтягивания и вис на согнутых руках;		+			+				+			+					+				+								+	
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;			+			+				+							+										+			
- приседание на двух ногах (с грузом на плечах) на левой и правой ноге: «пистолетик»;			+			+					+						+					+				+				
- упражнения с отягощениями (штанга, гиря 8, 16, 24 кг, эспандер, набивной мяч)		+			+				+			+						+						+						
VII. Общеразвивающие упражнения																														
1. В движении	+	+										+			+				+								+		+	+
2. На месте без предметов			+	+	+											+	+			+					+	+				
Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
3. На месте с малыми мячами						+	+										+						+							
4. На месте с большими мячами								+	+											+								+		

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 10-11 классов на IV четверть

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка											Легкая атлетика												
	Номера уроков											Номера уроков												
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
I. Основы знаний о физической культуре																								
1. Техника безопасности при занятиях на стадионе и техника безопасности при занятиях на кроссовой трассе										+														
2. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений											+													
3. Виды соревнований по легкой атлетике и легкоатлетическому кроссу																+		+		+			+	
Правила соревнований								+																
4. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества																					+			
II. Межпредметные связи																								
1. Движение тела под действием сил (упругости, тяжести, трения)									+															
2. Работа, совершаемая силами, приложенными к телу, и изменение его скорости													+											
3. Закаливание организма		+																						
4. Гигиена нервной системы				+																	+			

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка										Легкая атлетика													
	Номера уроков										Номера уроков													
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
V. Элементы легкой атлетики																								
1. Совершенствование техники спринтерского бега:																								
- бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 метров;										С	С			С		С								
- бег с хода 2-4 х 20-60 метров;													С											
- бег со старта в гору 3-5 х 15-20 метров																	С							
2. Совершенствование техники длительного бега:																								
- бег в равномерном и переменном темпе 20-30 мин (юноши); 15-20 мин (девушки);										С				с										
- переменный бег на отрезках 100-150 м с повышенной скоростью (в 1/2-3/4 интенсивности) 2—4 раза;												С												
- повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-300 м; 2-3 серии															С									
- бег «сериями» в различных сочетаниях: 2-3 х (100 + 100 м), повторить 2-3 раза или 1-2 х (200 + 200) - 1-2 раза																с								
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:																								
- прыжки в длину с 5-7 беговых шагов, преодолевая планку на высоте 25-30 см, поставленную за полметра до места приземления;											С	с												

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка	Легкая атлетика
-------------------------------	----------------------	-----------------

	Номера уроков											Номера уроков												
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
- тройной прыжок с 4-6 шагов разбега;														С	С									
- прыжок в длину с 13-15 шагов разбега;												С	С											
- прыжок в длину с полного разбега														С	С	С	К							
4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:																								
- стоя сбоку планки, установленной на высоте 50-70 см, свободно перешагивать через нее в медленном, а затем в быстром темпе, как в прыжке;																		С						
- с 1-3 беговых шагов разбега выполнять прыжки через планку, приземляясь на маховую ногу;																		с	С	С				
- прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега																		с	С	с	К			
5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность:																								
- метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 20 м (юноши), с расстояния 12-14 м (девушки)														с	с									
- метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на дальность:																								
а) с места;																С	С							
б) с 3-5 шагов разбега;																с	с							
Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка											Легкая атлетика												
	Номера уроков											Номера уроков												

	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
в) с короткого разбега;																		С	С					
г) с полного разбега не в полную силу;																			С	С				
д) с полного разбега (с расстояния 10-12 метров) на результат																				с	С	к		
VI. Развитие двигательных качеств																								
1. Скоростно-силовых способностей:																								
- бег с высоким подниманием бедра;	+					+					+		+			+			+		+			
- прыжковые шаги;		+					+					+		+						+				
- бег с закидыванием голени назад;			+			+				+														
- прыжки со сменой прямых ног вперед;				+														+						
- прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15-20 м: 3—4 серии;								+				+							+					
- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;											+		+			+			+					
- метание набивного мяча правой (левой) рукой														+					+					
2. Скоростных способностей:																								
- бег на месте, высоко поднимая бедра 3-4х15 с;		+			+			+				+		+					+					
- старты из различных исходных положений;			+								+		+											
- бег с ускорением, с максимальной скоростью 3-4 х 40-60 метров;										+					+									
- стартовые ускорения 4-5 х 20-40 метров;													+					+						

- бег с изменением темпа и ритма шагов;		+			+									+			+											
- эстафеты		+				+									+				+									

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка											Легкая атлетика																
	Номера уроков											Номера уроков																
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102				
3. Координационных способностей:																												
- варианты челночного бега;				+													+											
- бег с изменением направления, скорости и способа перемещения;		+										+			+				+									
- бег с преодолением препятствий;						+		+										+										
- прыжки толчком двух ног через барьеры;			+				+							+						+								
- прыжки с разбега на точность приземления;											+	+			+	+												
- броски и метания различных предметов из различных исходных положений и различными способами (двумя руками сбоку, сзади, через голову, из-за головы вперед) в цель и на дальность обеими руками				+												+				+								
4. Общей выносливости:																												
- бег на местности в медленном темпе 8-12 мин;						+		+						+									+					
- бег в спокойном темпе, переходящий на ходьбу: 400-600 м бег + 200 м ходьба- 15-20 мин.;	+		+																									
- эстафеты и круговая тренировка;		+				+							+				+											
- подвижные и спортивные игры	+	+	+		+		+							+		+			+				+			+		

