

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

Принято на заседании  
педагогического совета  
«\_31\_» августа 2017 г.  
Протокол № 1

Утверждено  
приказом директор «Лицей № 36 ОАО «РЖД»  
от «\_04\_» сентябрь 2017 г. № \_9\_

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»  
11 класс (юноши)**

Комплексная программа по физической культуре авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010г.  
Программа ориентирована на использование учебника « Физическая культура 10-11 класс» под редакцией В. И. Ляха.  
М.«Просвещение» 2014.  
Программа рассчитана на 102 часа в год: 3 часа в неделю.  
Количество нормативов 14

Составитель: Давыдов И.С. учитель физической культуры квалификационная категория – первая

г. Иркутск  
2017-2018 учебный год

## Планируемые результаты освоения предмета физической культуры.

Уметь использовать на занятиях физической культурой знания и навыки, приобретенные в процессе обучения, выполнять учебные нормативы (блок тесты).

### *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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## Содержание учебного предмета физическая культура

Тема	Кол-во часов	Содержание
<i>Легкая атлетика</i>	24	Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение Бег с ускорением. Эстафетный бег. Финальное ускорение. Бег 100 м. на результат. Развитие скоростной выносливости. Техника метания. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег на 800 м. на результат.
<i>Спортивные игры Баскетбол</i>	20	Инструктаж по Т.Б. Техника игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча.
<i>Настольный теннис</i>	10	Инструктаж по Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Правила поведения на площадке. Стойка игрока, подачи, разные виды ударов по мячу, игра у сетки.
<i>Гимнастика</i>	18	Инструктаж по Т.Б. Прыжок через коня (конь в ширину, высота 110см). Техника выполнения акробатических упражнений. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через коня. Ритмическая гимнастика.
<i>Волейбол</i>	16	Инструктаж Т.Б. по волейболу. Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке волейболиста. Освоение техники перемещений. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча после подачи. Совершенствование приема мяча после подачи. Верхняя и нижняя подача мяча. Подача мяча на точность попадания. Зачет. Нападающий удар. Техника защитных действий. Совершенствование техники игры в защите. Командные тактические действия. Учебные игры.
<i>Легкая атлетика</i>	14	Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Финальное ускорение. Бег 400 м. на результат. Развитие скоростной выносливости. Техника метания. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину в зале. Бег на 2000 м. на результат.

Раздел легкая атлетика разделена на две части в начале учебного года 24 часа и в конце учебного года 14 часов.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ ур ока	Тема урока	Кол- во часов	Форма организации учебного занятия	Планируемые предметные результаты при изучении темы, раздела, главы.	Примечание			
					дата прове дения урока	дата фактическог о проведения урока		
						А	Б	В
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика. 24</b>							
1	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	1	Урок вводный	Знать т.б. правила соревнований по легкой атлетике.	1			
2	Совершенствование техники стартового разбега. Развитие скоростных способностей	1	Урок усвоение з. у. н.		1			
3	Совершенствование техники низкого старта. Старт с колодок, ускорение.	1	Урок усвоение з. у. н.		1			
4	Ускорение по дистанции. Совершенствование техники низкого старта.	1	Урок тренировочный		2			
5	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	Урок тренировочный	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого	2			
6	Совершенствование техники бега с низкого старта дистанцией 100-200 м.	1	Урок тренировочный		2			
7	Совершенствование техники бега на 100 м. результат	1	Урок тренировочный		3			
8	Развитие общей и специальной выносливости	1	Урок тренировочный		3			
9	Совершенствование техники эстафетного бега, воспитание скоростно-силовых качеств.	1	Урок тренировочный		3			
10	Совершенствование техники бега на 400-800 метров. Совершенствование техники бега по выражу.	1	Урок тренировочный		4			
11	Совершенствование техники метания малого теннисного	1	Урок		4			

	мяча.		тренировочный	старта.				
12	Совершенствование техники метания малого мяча с разбега.	1	Урок тренировочный	Демонстрировать финальное усилие. Технику прыжка в высоту с разбега.	4			
13	Метание малого теннисного мяча на дальность. Оценка	1	Урок тренировочный		5			
14	Развитие координационных способностей.	1	Урок тренировочный		5			
15	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Урок тренировочный		5			
16	Совершенствование техники прыжка в высоту с полного разбега	1	Урок тренировочный	Демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге.	6			
17	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1	Урок тренировочный		6			
18	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Урок тренировочный		6			
19	Развитие силовой выносливости	1	Урок тренировочный		7			
20	Дальнейшее обучение технике бега на 400-800 метров.	1	Урок тренировочный		7			
21	Совершенствование техники бега на 400-800 м. при эстафете	1	Урок тренировочный		7			
22	Бег на 800м. на стадионе в два этапа.	1	Урок тренировочный		8			
23	Бег на 800м. на стадионе в один этап.	1	Урок тренировочный		8			
24	Блок тесты.	1	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки		8			
<b>2. Спортивные игры</b>								
<b>Баскетбол. 20</b>								

25	Спортивные игры Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе.	1	Урок вводный	Знать Т.Б. правила игры в баскетбол.  Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)  Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.  Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.	9			
26	Дальнейшее обучение стойкам и перемещениям, повороты.	1	Урок тренировочный		10			
27	Дальнейшее обучение технике ловли и передач мяча.	1	Урок тренировочный		10			
28	Дальнейшее обучение технике низкого ведения мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1	Урок тренировочный		11			
29	Совершенствование техники низкого ведения мяча. Дальнейшее обучение технике среднего ведения.	1	Урок тренировочный		11			
30	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передач мяча.	1	Урок тренировочный		11			
31	Дальнейшее обучение технике остановок в 2 шага и прыжком.	1	Урок тренировочный		12			
32	Совершенствование техники остановок на оценку.	1	Урок тренировочный		12			
33	Дальнейшее обучение технике броска мяча по кольцу со средней дистанции.	1	Урок тренировочный		12			
34	Дальнейшее обучение технике броска по кольцу с дальней дистанции на оценку.	1	Урок тренировочный		13			
35	Совершенствование техники два шага, бросок по кольцу. Совершенствование техники бросков мяча.	1	Урок тренировочный		13			
36	Совершенствование техники два шага, бросок по кольцу. Обучение зонной защите (2Х3).	1	Урок тренировочный		13			
37	Совершенствование зонной защиты (2Х3). Обучение индивидуальной защите.	1	Урок тренировочный		14			
38	Совершенствование зонной защиты (2Х3), индивидуальной защиты. Совершенствование проходов с партнером и без.	1	Урок тренировочный		14			
39	Обучение технике передачи восьмеркой в баскетболе.	1	Урок тренировочный		14			

40	Совершенствование техники передачи восьмеркой в баскетболе.	1	Урок тренировочный		15			
41	Обучение игре в 3-х секундной зоне.	1	Урок тренировочный		15			
42	Совершенствование игры в 3-х секундной зоне.	1	Урок тренировочный		15			
43	Совершенствование проходов с партнером и без. Совершенствование техники передачи восьмеркой в баскетболе.	1	Урок тренировочный		16			
44	Совершенствование проходов, техники бросков.	1	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки.		16			
<b>3. Гимнастика 18</b>								
45	Инструктаж Т.Б. по гимнастике.	1	Урок вводный	Знать Т.Б. правила проведения соревнований по гимнастики.  Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	16			
46	Прыжок через коня ноги врозь.	1	Урок тренировочный		17			
47	Дальнейшее обучение технике прыжка через коня.	1	Урок тренировочный		17			
48	Совершенствование выполнения «Колесо», кувырка вперед, кувырка назад через стойку на руках.	1	Урок тренировочный		17			
49	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	Урок тренировочный		18			
50	Выполнение акробатических комбинаций.	1	Урок тренировочный		20			
51	Исправление техники выполнения упражнений в акробатике.	1	Урок тренировочный		20			
52	Подтягивание на высокой перекладине. Оценка.	1	Урок тренировочный		20			
53	Развитие координационных способностей.	1	Урок тренировочный		21			
54	Развитие силовых способностей.	1	Урок		21			

			тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс вольных упр.				
55	Обучение технике опорного прыжка.	1	Урок		21			
56	Совершенствование строевых приемов в движении.	1	Урок		22			
57	Совершенствование строевых приемов в гимнастике. Сдача на оценку рапорта. Совершенствование строевых упражнений.	1	Урок		22			
58	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Урок	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	22			
59	Развитие силовых способностей.	1	Урок		23			
60	Развитие координационных способностей.	1	Урок		23			
61	Совершенствование техники висов.	1	Урок		23			
62	Развитие координационных способностей. Блок тесты	1	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки.	Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем.	24			
<b>4. Настольный теннис 10</b>								
63	Инструктаж Т. Б. по настольному теннису.	1	Урок вводный	Знать Т.Б. правила игры в настольный теннис. Уметь выполнять стойки игрока, выполнять подачу мяча, выполнять разные виды ударов по	24			
64	Совершенствование техники подачи, стоя боком к столу внешней стороной ракетки и внутренней.	1	Урок		24			
65	Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники приема мяча справа.	1	Урок		25			
66	Совершенствование техники приема мяча справа. Совершенствование техники приема мяча слева.	1	урок		25			
67	Совершенствование техники приемов и подач.	1	Урок		25			
68	Совершенствование техники атаки справа по диагонали.	1	Урок		26			
69	Совершенствование техники атаки справа по диагонали. Обучение технике атаки слева по прямой.	1	Урок		26			



70	Совершенствование атак. Обучение технике защитным действиям	1	Урок тренировочный	мячу, прием мяча.	27			
71	Обучение технике подсечкам внутренней и наружной частью ракетки.	1	Урок тренировочный		27			
72	Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	1			27			
5. Волейбол. 16								
73	Инструктаж Т. Б. по волейболу. Правила игры в волейбол.	1	Урок вводный	Знать Т.Б. правила игры в волейбол.  Уметь демонстрировать стойку волейболиста, перемещаться по площадке, выполнять верхнюю, нижнюю подачу мяча по зонам, наподдающий удар.	28			
74	Перемещения и стойки волейболиста	1	Урок тренировочный		28			
75	Дальнейшее обучение перемещений и стоек волейболиста.	1	Урок тренировочный		28			
76	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	1	Урок тренировочный		29			
77	Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	Урок тренировочный		29			
78	Совершенствование техники передач мяча.	1	Урок Тренировочный		29			
79	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передач мяча.	1	Урок Тренировочный		31			
80	Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	1	Урок тренировочный		31			
81	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча.	1	Урок тренировочный		31			
82	Обучение технике верхнего прямого нападающего удара. Совершенствование техники передач мяча.	1	Урок тренировочный		32			
83	Совершенствование техники верхнего прямого нападающего удара. Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху на оценку.	1	Урок тренировочный	32				
84	Совершенствование индивидуального блокирования в зонах 4,3,2. Совершенствование техники верхнего прямого нападающего удара.	1	Урок тренировочный	Выполнять	32			

85	Совершенствование индивидуального блокирования. Совершенствование группового блокирования.	1	Урок тренировочный	защитные действия.	33			
86	Командные тактические действия в защите. Игрок либеро.	1	Урок тренировочный		33			
87	Командные тактические действия в нападении. Доигровка. Центр. Диагональ.	1	Урок тренировочный		33			
88	Групповые тактические действия в нападении. Перемещения блокирующих и нападающих на оценку.	1	Урок тренировочный		34			
<b>6. Легкая атлетика. 14</b>								
89	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	1	Урок вводный	Знать т.б. правила соревнований по легкой атлетике.  Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Демонстрировать финальное усилие. Технику прыжка в длину с разбега.	34			
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта.	1	Урок тренировочный		34			
91	Финальное ускорение в эстафетном беге.	1	Урок тренировочный		35			
92	Совершенствование техники бега 400 м. с низкого старта.	1	Урок тренировочный		35			
93	Бег 400 м. на результат.	1	Урок тренировочный		35			
94	Развитие скоростной выносливости.	1	Урок тренировочный		36			
95	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Урок тренировочный		36			
96	Совершенствование техники метания малого мяча. Челночный бег.	1	Урок тренировочный		36			
97	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	Урок тренировочный		37			
98	Совершенствование техники метания мяча в цель. Работа над ошибками.	1	Урок тренировочный		37			
99	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Урок тренировочный		37			
100	Бег на 2000 м. на результат.	1	Урок тренировочный		37			
101	Прыжок в длину в зале на результат.	1						
102	Блок тесты.	1	Урок проверки и оценки.					

