

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Кенадского сельского поселения
Ванинского муниципального района
Хабаровского края

Принято:
Руководитель МО
учителей естественно
гуманитарного цикла

 Коноплева Е.А.
«08» 09 2020г.

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР

 Новоженникова М.Г.
«08» 09 2020г.

Утверждено:
Директор

 Гречка О.Н.
«08» 09 2020г.



Рабочая программа
по физической культуре
11 классы

Разработчик: Лалитин А.В.,
учитель высшей квалификационной
категории

с. Кенада

2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Виды деятельности учащихся:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма. Развитие двигательных способностей.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Результаты освоения рабочей программы:

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни;
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

Характеризовать особенности:

- планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;
- обучения и самообучения двигательным действиям;

- развития физических способностей.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;

- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;

- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;

- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;

- дозировку физической нагрузки;

- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;

- силовые;

- скоростно-силовые;

- выносливости, гибкости, координации

Содержание учебного предмета

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из следующих модулей: лёгкая атлетика, спортивные игры, самбо, и лыжной подготовки. Программа рассчитана на 99 часов в год в 11 классе. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются 2 игры – баскетбол, волейбол. Модуль самбо состоит из двух разделов: гимнастика и основы самбо.

Знания о физической культуре:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами самбо: организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, перекладине и кольцах. Самостраховка, захваты и удержания, приемы борьбы. Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание мяча. Лыжные гонки: передвижения на лыжах, подъемы и спуски, повороты, торможения. Спортивные игры: навыки игры, владение мячом.

Прикладно-ориентированная подготовка:

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами самбо: развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки: развитие выносливости, быстроты. Спортивные игры: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

| | |
|-------------------------------|-----------|
| Разделы | 11 |
| 1. Легкая атлетика | 15 |
| 2. Баскетбол | 24 |
| 3. Волейбол | 20 |
| 4. Гимнастика | 17 |
| 5. Основы самбо | 14 |
| 6. Лыжная подготовка | 10 |
| Общее количество часов | 99 |
| Часов в неделю | 3 |

11 класс

| | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-----------------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. Легкая атлетика | 9ч. | | | 5 ч. |
| 2. Баскетбол | | 24ч. | | |
| 3. Волейбол | | | 20ч. | |
| 4. Гимнастика | 9ч. | | | 8 ч. |
| 5. Основы самбо | 6 ч. | | | 8 ч. |
| 6. Лыжная подготовка | | | 10ч. | |

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 99

Класс: 11

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.:

Просвещение, 2016 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 10-11 кл. М.: Просвещение. 2016 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

| № урока | дата | по факту | тема урока |
|---------|----------|----------|--|
| 1 | 01.09.20 | | Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения |
| 2 | 02.09.20 | | Разучивание техники старта и финиша, челночный бег |
| 3 | 04.09.20 | | Бег на короткие и средние дистанции |
| 4 | 07.09.20 | | Бег на длинные дистанции |
| 5 | 08.09.20 | | Прыжок в длину |
| 6 | 09.09.20 | | Метания мяча в длину |
| 7 | 14.09.20 | | Эстафетный бег |
| 8 | 15.09.20 | | Легкоатлетические соревнования |
| 9 | 18.09.20 | | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения |
| 10 | 21.09.20 | | Перекаты вперед и назад |
| 11 | 22.09.20 | | Кувырок прыжком |
| 12 | 25.09.20 | | Кувырок назад в стойку ноги врозь |
| 13 | 28.09.20 | | Стойка на лопатках |
| 14 | 29.09.20 | | Стойка гимнастический мостик |
| 15 | 02.10.20 | | Стойка на трех точках |
| 16 | 05.10.20 | | Выход в стойку на руках |
| 17 | 06.10.20 | | Акробатический комплекс разучивание |
| 18 | 09.10.20 | | Акробатический комплекс зачет |
| 20 | 12.10.20 | | Самбо, приемы самостраховки |
| 20 | 13.10.20 | | Освоение группировки, перекаты |
| 21 | 16.10.20 | | Захваты и удержания |
| 22 | 19.10.20 | | Выведение из равновесия |
| 23 | 20.10.20 | | Страховка при падении |
| 24 | 23.10.20 | | Подножки |
| 25 | 02.11.20 | | Баскетбол, инструктаж по ТБ. Правила игры. |
| 26 | 03.11.20 | | Штрафной бросок |
| 27 | 06.11.20 | | Передвижения. Ведение мяча с изменением направления |
| 28 | 09.11.20 | | Передача мяча на месте и сменой мест |
| 29 | 10.11.20 | | Ловля мяча в движении |
| 30 | 13.11.20 | | Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола |
| 31 | 16.11.20 | | Вырывание и выбивание мяча |
| 32 | 17.11.20 | | Ведение мяча с изменением скорости. |
| 33 | 20.11.20 | | Бросок мяча в движении после ловли |
| 34 | 23.11.20 | | Бросок мяча в движении после ведения. |
| 35 | 24.11.20 | | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. |
| 36 | 27.11.20 | | Учет ведения мяча |
| 37 | 30.11.20 | | Учет броска мяча |
| 38 | 01.12.20 | | Основы тактики игры |
| 39 | 04.12.20 | | Разучивание действий игрока нападения |
| 40 | 07.12.20 | | Совершенствование действий игрока нападения |
| 41 | 08.12.20 | | Совершенствование действий игрока нападения |
| 42 | 11.12.20 | | Разучивание действий игрока защиты. |
| 43 | 14.12.20 | | Совершенствование действий игрока защиты. |

| | | | |
|----|----------|--|---|
| 44 | 15.12.20 | | Совершенствование действий игрока защиты. |
| 45 | 18.12.20 | | Учебные игры по упрощенным правилам. |
| 46 | 21.12.20 | | Учебные игры по упрощенным правилам. |
| 47 | 22.12.20 | | Командная игра на одно кольцо |
| 48 | 25.12.20 | | Командные соревнования |
| 49 | | | Вводный урок. Разучивание передач мяча. |
| 50 | | | передача мяча сверху двумя руками через сетку. |
| 51 | | | передача мяча сверху после перемещения вперед. |
| 52 | | | прием мяча снизу двумя руками на месте. |
| 53 | | | Совершенствование приема и передачи мяча |
| 54 | | | нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; |
| 55 | | | передачи мяча над собой, во встречных колоннах |
| 56 | | | отбивание мяча кулаком через сетку |
| 57 | | | Учет передачи мяча |
| 58 | | | Учет приема мяча |
| 59 | | | Разучивание подачи мяча сверху в прыжке. |
| 60 | | | Совершенствование подач мяча. |
| 61 | | | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. |
| 62 | | | Одновременный одношажный ход |
| 63 | | | Контроль техники одновременно двухшажного хода. |
| 64 | | | Одновременный одношажный ход |
| 65 | | | Попеременный двухшажный ход |
| 66 | | | Бесшажный одновременный ход |
| 67 | | | Сочетание лыжных ходов на дистанции |
| 68 | | | Спуски и подъемы, торможения |
| 69 | | | Гонка преследования |
| 70 | | | Лыжные соревнования |
| 71 | | | Нападающий удар |
| 72 | | | Совершенствование нападающего удара |
| 73 | | | Нападающий удар в тройках |
| 74 | | | Блокировка |
| 75 | | | Командные действия в защите |
| 76 | | | Разыгрывание мяча в нападении |
| 77 | | | Игровые задания |
| 78 | | | Командные соревнования |
| 79 | | | Самбо, броски захватом ног |
| 80 | | | Подсечки |
| 81 | | | Удержания лежа |
| 82 | | | Уходы от удержания |
| 83 | | | Пассивная защита |
| 84 | | | Активная защита |
| 85 | | | Комбинация упражнений |
| 86 | | | Учебные схватки |
| 87 | | | Упражнения в виси |
| 88 | | | Висы и упоры |
| 89 | | | Упражнения в равновесии |
| 90 | | | Опорный прыжок, наскок и соскок |
| 91 | | | Опорный прыжок ноги вместе |

| | | | |
|----|--|--|-----------------------------|
| 92 | | | Опорный прыжок ноги врозь |
| 93 | | | Упражнения в равновесии |
| 94 | | | Гимнастические соревнования |
| 95 | | | Прыжки в высоту |
| 96 | | | Бег на короткие дистанции |
| 97 | | | Метание мяча с разбега |
| 98 | | | Кросс 1000 метров |
| 99 | | | Тестирование ОФП |