


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.

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

11 класс

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>1. Легкая атлетика</b>	9ч.			5 ч.
<b>2. Баскетбол</b>		24ч.		
<b>3. Волейбол</b>			20ч.	
<b>4. Гимнастика</b>	9ч.			8 ч.
<b>5. Основы самбо</b>	6 ч.			8 ч.
<b>6. Лыжная подготовка</b>			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 вися
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