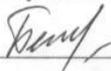


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Данилкино
Балашовского района Саратовской области»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

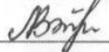
 /Беспалова И.В./

Протокол № 1

от «30» августа 2019 года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
МОУ СОШ с. Данилкино

 /Христофорова Л.В./

от «30» августа 2019 года



**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 11 класса**

**Невзорова Алексея Алексеевича,
учителя I квалификационной категории.**

2019 – 2020 учебный год

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального Закона № 273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации».
- Авторской программы «Физическая культура» 10–11 классы. (В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010)
- Программа ориентирована на УМК: «Физическая культура» 10-11 классы под редакцией М.Я. Виленского., И.М. Туровского., «Просвещение».
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся «Президентские состязания». Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Основной образовательной программы МОУ СОШ с. Данилкино;
- Учебного плана МОУ СОШ с. Данилкино;
- Положения о рабочей программе МОУ СОШ с. Данилкино.

Общие цели учебного предмета:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Количество часов, отводимое на изучение данного предмета: 2 часа обязательных плюс 1 час в неделю из части, формируемой участниками образовательного процесса, 102 часа в год.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;

– закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

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 (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- 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 для

- 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.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Элементы атлетической гимнастики.

Упражнения с отягощением собственного веса и внешним сопротивлением, на силовых тренажерах.

Лыжная подготовка.

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника попеременных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

«Утверждаю»
 Директор МОУ СОШ с. Данилкино
 с. Данилкино (Аверьянова С.В.)

Пр № 157 от 1 сентября 2019г.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класс – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
	I четверть.		
	Лёгкая атлетика - 10 часов		
1	Вводный урок. Инструктаж № 14 по ТБ на уроках физкультуры.	3.09	
2	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Сдача нормативов.	5.09	
3	Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Сдача нормативов.	6.09	
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Сдача нормативов.	10.09	
5	Прыжок в длину (3 часа).		
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Челночный бег. Многоскоки.	12.09	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	13.09	
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.09	
8	Метание (3 часа).		
	Метание гранаты из разных положений.	19.09	
9	Метание гранаты на дальность с разбега.	20.09	
10	Метание гранаты на дальность.	24.09	
	Кроссовая подготовка 5-часов.		
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	26.09	
12	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	27.09	
13	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1.10	
14	Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения.	3.10	
15	Бег на результат 2000 - 3000 м.	4.10	
16	Гимнастика 18-часов.	8.10	
	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении.		
17	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	10.10	
18	Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	11.10	
19	Лазание по канату в два приема.	15.10	
20	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	17.10	
21	Упражнение на гимнастической скамейке.	18.10	

22	Лазание по канату в два приема, на скорость.	22.10	
23	Подъем разгибом.	24.10	
24	Лазание по канату в два приема, на скорость на результат.	25.10	
	II четверть		
	Акробатические упражнения.(8 часов).		
25	Опорный прыжок. ОРУ с предметами.	5.11	
26	Длинный кувырок вперед.	7.11	
27	Стойка на голове и руках. Стойка на руках.	8.11	
28	Стойка на руках. Поворот боком.	12.11	
29	Прыжок в глубину. Прыжок через коня.	14.11	
30	Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.	15.11	
31	Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	19.11	
32	Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	21.11	
33	Спортивные игры -18-часов. Волейбол.		
	Стойка и передвижение игроков. Инструктаж по ТБ.	22.11	
34	Верхняя передача мяча в парах.	26.11	
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	28.11	
36	Верхняя передача мяча через сетку.	29.11	
37	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	3.12	
38	Прямой нападающий удар.	5.12	
39	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	6.12	
40	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	10.12	
41	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	12.12	
42	Индивидуальное и групповое блокирование.	13.12	
43	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	17.12	
44	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	19.12	
45	Позиционное нападение со сменой мест.	20.12	
46	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Тестирование.	24.12	
47	Учебная игра. Тестирование.	26.12 27.12	
	III четверть.		
	Лыжная подготовка. 18-часов.		
48	Инструктаж по ТБ. Совершенствование сохранения длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге.	14.01	
49	Совершенствование спуска в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны.	16.01	
50	Совершенствование сохранения длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге.	17.01	
51	Совершенствование применения классических ходов на различном рельефе местности.	21.01	
52	Совершенствование изменения стойки спуска на склонах	23.01	

	разной крутизны.		
53	Совершенствование торможения поворота «плугом» на склонах разной крутизны.	24.01	
54	Совершенствование передвижения в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости.	28.01	
55	Совершенствование торможения поворота «плугом» на склонах разной крутизны.	30.01	
56	Совершенствование одновременного хода на различной скорости передвижения.	31.01	
57	Совершенствование одновременного хода на различной скорости передвижения. Развитие скоростной выносливости.	4.02	
58	Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.	6.02	
59	Прохождение на дистанции 5км – юноши и 3км- девушки (классический ход).	7.02	
60	Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности.	11.02	
61	Прохождение дистанции 5км – юноши и 3км- девушки (коньковый ход).	13.02	
62	Совершенствование одновременного двухшажному конькового хода на разной скорости передвижения.	14.02	
63	Совершенствование спуска с преодолением неровностей склона.	17.02	
64	Прохождение дистанции 7км-юноши и 5 км- девушки без учёта времени (свободный ход).	20.02	
65	Принять контрольные нормативы на дистанции 7км-юноши и 5 км- девушки без учёта времени (свободный ход).	21.02	
66	Прохождение дистанции 7км-юноши и 5 км- девушки без учёта времени (коньковый ход).	25.02	
67	Спортивные игры – 18 часов. Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	27.02	
68	Ведение мяча с сопротивлением.	28.02	
69	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	3.03	
70	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	5.03	
71	Быстрый прорыв. Учебная игра.	6.03	
72	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением.	10.03	
73	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты.	12.03	
74	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	13.03	
75	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	17.03	
76	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Учебная игра.	19.03	
77	Бросок полукрюком в движении.	20.03	

	Учебная игра.		
	IV четверть		
78	Баскетбол. Нападение через центрального. Учебная игра.	2.04	
79	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	3.04	
80	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через центрального.	7.04	
81	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	9.04	
82	Добивание мяча. Учебная игра.	10.04	
83	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	14.04	
84	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.04	
	Кроссовая подготовка – 7 часов.		
85	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	17.04	
86	Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения.	21.04	
87	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	23.04	
88	Бег 25 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	24.04	
89	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	28.04	
90	Бег 25 минут. ОРУ.	30.04	
91	Бег на результат 2000-3000 м.	1.05	
	Легкая атлетика 8-часов.		
92	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м.	5.05	
93	Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон.	7.05	
94	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	8.05	
95	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон.	11.05	
96	Бег на результат 100 м.	12.05	
97	Прыжок в длину на результат.	14.05	
98	Метание гранаты из различных положений.	15.05	
99	Метание мяча с 5–6 шагов разбега на дальность. Сдача нормативов.	18.05	
100	Сдача нормативов.	19.05	
101	Сдача нормативов.	21.05	
102	Заключительный урок. Подведение итогов.	22.05	

Сдача нормативов: 5,6,10.09.19г

Тестирование: 24,26.12.19г

Сдача нормативов: 18,19,21.05.20г