





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Пановская средняя общеобразовательная школа»

<p>Рассмотрено: Руководитель МО  Чарушникова Л.С. Протокол № <u>01</u> От « <u>31</u> » <u>08</u> 2018г.</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора школы по УВР МБОУ «Пановская СОШ»  Чарушникова Л.С. « <u>05</u> » <u>09</u> 2018 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ «Пановская СОШ»  Гузановская Л.А. Приказ № <u>01</u> « <u>05</u> » <u>09</u> 2018 г.</p> 
--	---	--

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе

Выполнила:

учитель физической культуры

Смирнова Вера Васильевна

с. Паново - 2018

Планируемые результаты учебного курса.

Личностные:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край.

Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок.

Готовность к служению отечеству, его защите.

Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста.

Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов.

Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально – экономических процессов на состояние природной и социальной среды.

Метапредметные

Познавательные – владение навыками познавательной, учебно – исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем.

Готовность и способность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Регулятивные –

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.

Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность.

Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Коммуникативные

Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Предметные:

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО»

Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности.

Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Уметь объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, в укреплении здоровья человека и профилактике вредных привычек.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Содержание курса на 1 учебный год

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11класс)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		XI класс
1	Базовая часть	89
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	23
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	13
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Социокультурные основы..

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движения.

1.2. Психолого – педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико – тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико – биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. 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.

1.5 Волейбол.

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при

проведении соревнований и занятий. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

1.8 Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

1.9. Элементы единоборств.

На освоение техники владения приёмами: Приёмы страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя.

На развитие координационных способностей: Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах.

На знания о физической культуре: Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Самостоятельные занятия: подвижные игры, упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

На овладение организаторскими способностями: умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м,с	5,0	5,4
силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
К выносливости	Бег 2000м, мин	-	10,00
	Бег 3000м, мин	13,50	-

Тематическое планирование в 11 классе.

№	Дата	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика			14 часов
1.		Правила безопасности на уроках. Низкий старт и стартовый разгон. Бег в медленном темпе. Понятия «Физическая культура», «физическая культура личности».	1
2.		Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Бег 8 минут	1
3.		Высокий и низкий старт 40 метров.	1
4.		Прыжок в длину с 13- 15 шагов разбега. Бег в медленном темпе 10 минут.	1
5.		Повторение прыжков в длину с разбега. Бег в медленном темпе 10 минут.	1
6.		Учёт прыжка в длину с разбега. Техника разбега во время метания малого мяча.	1
7.		Совершенствование метания малого мяча.	1
8.		Метание гранаты 500-700гр. С места на дальность, с колена (юноши). 300-500 гр. с места на дальность - девушки	1
9.		Совершенствование техники метания гранаты.	1
10.		Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут – юноши. 15 минут – девушки.	1
11.		Учёт бега на дистанцию 60 метров. Понятие «Здоровье». Характеристика факторов, от которых оно зависит.	1
12.		Учёт бега на дистанцию 100 метров.	1
13.		Учёт бега на дистанцию 1000 метров.	1
14.		Бег на 3000метров – юноши. 2000метров – девушки.	1
Спортивные игры (Баскетбол)			
15.		Ловля от щита и бросок по кольцу. Различные передачи в движении	1
16.		Повторение техники ловли от щита и броска по кольцу.	1
17.		Совершенствование техники ловли от щита и броска по кольцу.	1

18.		Ведение с изменением высоты отскока и скорости.	1
19.		Повторение ведения с изменением высоты отскока и скорости.	1
20.		Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости.	1
21.		Технические действия в защите. Основные мероприятия, способствующие профилактике травматизма.	1
22.		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
23.		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
24.		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
25.		Технические действия в защите	1
26.		Технические действия в защите. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
27.		Учебная игра 5х5.	1
Спортивные игры. Волейбол.			
28.		Повторение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
29.		Варианты подачи мяча.	1
30.		Варианты техники приёма и передач мяча	1
31.		Приём мяча снизу с подачи.	1
32.		Повторение техники приёма мяча снизу с подачи.	1
33.		Совершенствование техники приёма мяча снизу с подачи.	1
34.		Техника нападающего удара.	1
35.		Учебная игра. Понятие «Адаптивная физическая культура».	1
36.		Учебная игра.	1
37.		Учебная игра.	1
38.		Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3.	1
39.		Повторение передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3.	1
40.		Совершенствование передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3.	1
41.		Верхняя прямая подача.	1
42.		Повторение техники верхней прямой подачи.	1

43.		Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1
44.		Техника нападающего удара. Режим дня старшеклассников	1
45.		Повторение техники нападающего удара	1
46.		Совершенствование техники нападающего удара	1
47.		Учебная игра по упрощённым правилам волейбола	1
48.		Учебная игра по упрощённым правилам волейбола	1
Лыжная подготовка			
49.		Техника безопасности на уроке . Первая помощь при травмах и обморожениях. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека	1
50.		Попеременно двушажный ход	1
51.		Одновременно бесшажный ход	1
52.		Повторение попеременного и одновременно бесшажного хода. Одновременно одношажный ход.	1
53.		Одновременно одношажный ход.	1
54.		Прохождение дистанции 2,5 км.	1
55.		Повторение одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
56.		Торможение «Плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1
57.		Подъём в гору «ёлочкой»	1
58.		Спуск со склона с поворотом.	1
59.		Повторение техники спуска со склона с поворотом.	1
60.		Совершенствование техники спуска со склона с поворотом.	1
61.		Переход с одного хода на другой.	1
62.		Совершенствование перехода с одного хода на другой.	1
63.		Прохождение дистанции 4 км. любым ходом.	1
64.		Повторение лыжных ходов.	1
65.		Повторение спуска со склона	1
66.		Прохождение дистанции 5 км. (девушки). 6 км (юноши).	
Гимнастика с элементами акробатики			

67.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при травмах	1
68.		Строевые упражнения.	1
69.		Упражнения на гибкость	1
70.		Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	1
71.		Сед углом на полу с перекатом в стойку на лопатках.	1
72.		Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат.	1
73.		Повторение техники переворота из стойки на лопатках назад в полушпагат.	1
74.		Совершенствование техники переворота из стойки на лопатках назад в полушпагат.	1
75.		Опорный прыжок через коня углом.	1
76.		Повторение техники опорного прыжка через коня углом.	1
77.		Совершенствование техники опорного прыжка через коня углом.	1
78.		Прыжок через коня ноги врозь	1
79.		Лазание по канату с помощью ног.	1
80.		Совершенствование техники лазания по канату с помощью ног.	1
81.		Подтягивание. Понятия: Олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК)	1
82.		Учёт подтягиваний	1
83.		Упражнения с набивным мячом	1
84.		Метания набивного мяча.	1
Элементы единоборств.			
85.		Техника безопасности. Гигиена борца.	1
86.		Приёмы самостраховки.	1
87.		Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1
88.		Силовые упражнения и единоборства в парах	1
89.		Освобождение от захватов.	1
90.		Повторение техники освобождения от захватов.	1
91.		совершенствование техники освобождения от захватов.	1
92.		Защита от вооруженного противника	1

93.		Защита от вооруженного противника	1
Лёгкая атлетика			
94.		Прыжки в высоту с разбега с 9-11 шагов. Развитие выносливости. Бег 10 минут.	1
95.		Повторение прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
96.		Учёт прыжков в высоту с разбега.	1
97.		Повторение прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	1
98.		Учёт прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	1
99.		Челночный бег 3x10	1
100.		Длительный бег 25 минут – юноши. 20 минут – девушки.	1
101.		Учёт бега на дистанцию 3000 м. – юноши, 2000м – девушки.	1
102.		Учёт бега на дистанцию 100 м.	1