

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1 г. Петровска - Забайкальского»

РАССМОТРЕНО:
На заседании
Кафедры ТИФК
Протокол №__ от
«-----»----- 2020г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по УВР
_____ Шабайкина П.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор гимназии
Леонова Г.В.
Приказ № ---- от
«-----»-----2020г.

Рабочая программа по физической культуре

11 класс

Разработал:
Учитель физической культуры
Налётов И. Л.

2020 -2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2019).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классе (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-

педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	63
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	21
	Вариативная часть	39
1	Баскетбол	21
	Итого	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

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.

Лёгкая атлетика

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

Обучающиеся 11 класса должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической под-

готовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеет компетенциями:* учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,1	13,5	14,3	16,0	17,0	17,5
	Бег 30 м, с.	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	12	9	5	-		
	Прыжок в длину с места, см	240	205	190	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.1	11.4	12.0
	Бег 3000 м, мин.	13.0	14.0	15.0	-		

Тематическое планирование

1.1 НИЗКИЙ СТАРТ (30 М). СТАРТОВЫЙ РАЗГОН. (1-й из 1 ч.)
1.2 БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ (70-90 М). (1-й из 1 ч.)
1.3 БЕГ НА РЕЗУЛЬТАТ (30 М). (1-й из 1 ч.)
1.4 ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ. (1-й из 1 ч.)
1.5 СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. (1-й из 1 ч.)
1.6 ОРУ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. (1-й из 1 ч.)
2.1 ПРЫЖОК В ДЛИНУ СПОСОБОМ "ПРОГНУВШИЕСЯ" С 13-15 ШАГОВ РАЗБЕГА. (1-й из 1 ч.)
2.2 ОТТАЛКИВАНИЕ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, (1-й из 1 ч.)
2.3 МНОГОСКОКИ. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ. (1-й из 1 ч.)
3.1 МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ИЗ РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ. (1-й из 1 ч.)
3.2 ОРУ.ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ. (1-й из 1 ч.)
3.3 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО МЕТАНИЮ. (1-й из 1 ч.)
4.1 БЕГ (20 М). ПРЕОДОЛЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ. (1-й из 1 ч.)
4.2 ОРУ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. (1-й из 1 ч.)
4.3 РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ. (1-й из 1 ч.)
4.4 ФУТБОЛ. (1-й из 1 ч.)
4.5 ПРАВИЛО СОРЕВНОВАНИЙ ПО КРОССУ. (1-й из 1 ч.)
4.6 БЕГ В РАВНОМЕРНОМ ТЕМПЕ (20 МИН). (1-й из 1 ч.)
4.7 БЕГ (24 МИН). СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. (1-й из 1 ч.)
4.8 БЕГ (26 МИН). ФУТБОЛ. (1-й из 1 ч.)
4.9 БЕГ (28 МИН). ПРЕОДОЛЕНИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ. (1-й из 1 ч.)
4.10 БЕГ НА РЕЗУЛЬТАТ (2000 М.-д. 3000 М. -ю). (1-й из 1 ч.)
5.1 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ И ОСТАНОВОК ИГРОКА. (1-й из 1 ч.)

5.6 УЧЕБНАЯ ИГРА. (1-й из 1 ч.)
5.7 РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ. (1-й из 1 ч.)
--- Тема не задана ---
5.8 НАПАДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЗАСЛОН. (1-й из 1 ч.)
5.9 НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ (2-1-2). (1-й из 1 ч.)
--- Тема не задана ---
5.10 СОЧЕТАНИЕ ПРИЁМОВ: ВЕДЕНИЕ, ПЕРЕДАЧА, БРОСОК. (1-й из 1 ч.)
5.11 НАПАДАЮЩИЕ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ (2=3). (1-й из 1 ч.)
--- Тема не задана ---
5.12 ПЕРЕДАЧА МЯЧА РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ НА МЕСТЕ. (1-й из 1 ч.)
5.13 ПЕРЕДАЧА МЯЧА РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ В ДВИЖЕНИИ. (1-й из 1 ч.)
--- Тема не задана ---
5.14 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ (ВЫРЫВАНИЕ, ВЫБИВАНИЕ, НАКРЫТИЕ БРОСКИ). (1-й из 1 ч.)
5.15 ЖОНГЛИРОВАНИЕ. (1-й из 1 ч.)
--- Тема не задана ---
5.16 ЖОНГЛИРОВАНИЕ ДВУМЯ МЯЧАМИ. (1-й из 1 ч.)
5.17 ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ПАССИВНЫМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ, С СОПРОТИВЛЕНИЕМ НА МЕСТЕ. (1-й из 1 ч.)
5.18 ВЕДЕНИЕ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ С НИЗКОЙ ВЫСОТОЙ ОТСКОКА. (1-й из 1 ч.)
5.19 ВЕДЕНИЕ МЯЧА В РАЗНЫХ СТОЙКАХ. (1-й из 1 ч.)
5.2 ВЕДЕНИЕ МЯЧА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ. (1-й из 1 ч.)
5.3 ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ СО СМЕНОЙ МЕСТ. (1-й из 1 ч.)
5.4 БРОСОК В ПРЫЖКЕ СО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ. (1-й из 1 ч.)
5.5 БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ (2=1). (1-й из 1 ч.)
5.20 ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПАРАХ С ШАГОМ. (1-й из 1 ч.)
5.21 БРОСКИ МЯЧА. (1-й из 1 ч.)
6.1 ВИСЫ И УПОРЫ. (1-й из 1 ч.)
6.2 ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ. ОРУ. (1-й из 1 ч.)

6.3 ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ДВА. ОРУ. (1-й из 1 ч.)
6.4 ОРУ С ГАНТЕЛЯМИ, НА СНАРЯДАХ. (1-й из 1 ч.)
6.5 ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ. (1-й из 1 ч.)
6.6 РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. (1-й из 1 ч.)
6.7 ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ. (1-й из 1 ч.)
6.8 УПРАЖНЕНИЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ. (1-й из 1 ч.)
6.9 ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ В ДВА - ТРИ ПРИЁМА. (1-й из 1 ч.)
6.10 ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ. (1-й из 1 ч.)
6.11 РАЗВИТИЕ СИЛЫ. (1-й из 1 ч.)
6.12 АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. (1-й из 1 ч.)
6.13 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. (1-й из 1 ч.)
6.14 СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ (М). (1-й из 1 ч.)
6.15 РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. (1-й из 1 ч.)
6.16 ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОНЯ. (1-й из 1 ч.)
6.17 СЕД УГЛОМ. СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ. (1-й из 1 ч.)
6.18 ОРУ С ОБРУЧАМИ. (1-й из 1 ч.)
6.19 СТОЙКА НА РУКАХ С ПОМОЩЬЮ. (1-й из 1 ч.)
6.20 КОМБИНАЦИЯ ИЗ РАЗУЧЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ. (1-й из 1 ч.)
6.21 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (1-й из 1 ч.)
7.1 СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ИГРОКА. (1-й из 1 ч.)
7.2 ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПАРАХ С ШАГОМ. (1-й из 1 ч.)
7.3 НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА. (1-й из 1 ч.)
7.4 ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР. (1-й из 1 ч.)
7.5 УЧЕБНАЯ ИГРА. (1-й из 1 ч.)
7.6 РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ. (1-й из 1 ч.)
7.7 ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ. (1-й из 1 ч.)
7.8 ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР ИЗ 3-Й ЗОНЫ. (1-й из 1 ч.)
7.9 ИНДИВИДУАЛЬНОЕ И ГРУППОВОЕ БЛОКИРОВАНИЕ. (1-й из 1 ч.)
7.10 ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР ИЗ 4-Й ЗОНЫ. (1-й из 1 ч.)

7.11 ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПОЗИЦИИ. (1-й из 1 ч.)
7.12 ТЕХНИКА ИГРЫ. (1-й из 1 ч.)
7.13 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЯ (СТОЙКИ). (1-й из 1 ч.)
7.14 ПЕРЕМЕЩЕНИЯ (1-й из 1 ч.)
7.15 ПАДЕНИЕ С ПЕРЕКАТОМ НА СПИНЕ. (1-й из 1 ч.)
7.16 ПРЫЖКИ. (1-й из 1 ч.)
7.17 НИЖНЯЯ БОКОВАЯ ПОДАЧА. (1-й из 1 ч.)
7.18 ВЕРХНЯЯ ПРЯМА ПОДАЧА. (1-й из 1 ч.)
7.19 БЛОКИРОВАНИЕ. (1-й из 1 ч.)
7.20 ТАКТИКА ИГРЫ. (1-й из 1 ч.)
7.21 ТАКТИКА ПЕРЕДАЧ. (1-й из 1 ч.)
8.1 БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЁННОЙ МЕСТНОСТИ. (1-й из 1 ч.)
8.2 БЕГ (25 М). ПРЕОДОЛЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ И ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ. (1-й из 1 ч.)
8.3 СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. (1-й из 1 ч.)
8.4 РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ. (1-й из 1 ч.)
8.5 ПРАВИЛО СОРЕВНОВАНИЙ ПО КРОССУ. (1-й из 1 ч.)
8.6 ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ. (1-й из 1 ч.)
8.7 ПРАВИЛО СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. (1-й из 1 ч.)
8.8 БЕГ НА РЕЗУЛЬТАТ (2000 М) Д. (3000 М) Ю. (1-й из 1 ч.)
9.1 СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ. (1-й из 1 ч.)

