Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса (базовый уровень) разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программой среднего общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания и учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение 2014).»

Для реализации данной рабочей программы согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31.03.2014г № 253 (в редакции приказов от 08.06.2015 N 576, от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38) используется следующий УМК:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2015;
- Пособие для учителей общеобразовательных организаций: «Физическое воспитание учащихся 10-11 классы», В.И. Лях, М., 2014;

В соответствии с учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7» городского округа город Урюпинск Волгоградской области на учебный предмет «Физическая культура» в 11 классе отводится 102 часа (из расчёта 3 часа в неделю). Из них на проведение контрольных уроков планируется 32 часа.

Итоговый контроль по физической культуре обучающиеся будут сдавать в форме контрольного тестирования.

Рабочая программа включает в себя:

- пояснительную записку;
 - планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
 - содержание учебного предмета
 - календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;
- лист корректировки рабочей программы.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных

особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять

основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета	
Основы знаний (1ч) Инструктаж по охране труд	
Легкая атлетика (28ч) Длительный бег Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники Гладкого бега. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости Кроссовая подготовка.. Совершенствование техники бега по пресеченной местности Спринтерский бег Совершенствование техники высокого и низкого старта Совершенствование техники бега по дистанции Развитие скоростных способностей Прыжок в высоту способом «перекидным». Совершенствование техники постановки толчковой ноги на место отталкивания. Закрепить технику перехода через планку. Закрепить технику прыжка в высоту способом «перекидным». Развитие силовых и координационных способностей. Тройной прыжок Совершенствование техники скачков. Совершенствование техники тройного прыжка Развитие прыгучести.	
Волейбол (17ч) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения.. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники атакующего удара. Техника одиночного блокирования Техника защитных действий Тактика игры и комплексное развитие психомоторных способностей..	
Баскетбол (21ч) Стойки и передвижения, повороты, остановки Виды отскока. Бросок мяча в корзину после перемещений Совершенствование техники штрафных бросков. Техника финтов с мячом и без мяча Добивание мяча. Техника овладения мячом и противодействия Тактика игры Зонная система защиты Развитие кондиционных и координационных способностей.	

Гимнастика (13ч)

Совершенствование техники строевых упр. Развитие двигательных качеств.

Совершенствование обще развивающих упражнений без предметов.

Акробатические упражнения.

Развитие силовых способностей.

Развитие гибкости

Упражнения на ощущение правильной осанки.

Лазанье по канату в смешанном вися.

Упражнения в поднимании и переноске товарища.

Легкая атлетика (23ч)

Прыжок в длину способом: «прогнувшись».

Совершенствование техники полетной фазы

Сочетание полетной фазы с приземлением

Совершенствование техники прыжка в целом

Развитие скоростно-силовых качеств

Спринтерский бег.

Развитие скоростных способностей.

Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.

Совершенствование техники спринтерского бега в целом

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в коридоре.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на вираже.

Толкание ядра.

Совершенствование техники скачков.

Совершенствование техники финального усилия.

Совершенствование техники толкания ядра в целом.

Длительный бег

Развитие общей выносливости

Гладкий бег.

Кроссовая подготовка.

Развитие силовой выносливости..

Календарно-тематическое планирование

Дата		№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
План	Факт				
		1	Основы знаний Инструктаж по охране труд	1	Выпрыгивание вверх с полного приседа.
		2-3	Легкая атлетика Длительный бег Совершенствование техники длительного бега.	28 11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 30 секунд. Учебник Хоменкова стр. 177-182
		4-5	Совершенствование техники Гладкого бега.		Выпрыгивание вверх с прямых ног. Метание различных предметов на дальность Учебник Хоменкова стр.198-202
		6-7	Развитие общей выносливости.		Прыжок в длину с места. Приседание на одной ноге.
		8-9	Развитие специальной выносливости		Упр-я. на пресс. Максимально быстрый бег на месте
		10-11	Кроссовая подготовка..		Выпрыгивание вверх с полного приседа Упр-я. на развитие гибкости. Учебник Хоменкова стр.203-212
		12	Совершенствование техники бега по пресеченной местности		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.
		13-14	Спринтерский бег Совершенствование техники высокого и низкого старта	5	Упр-я. для формирования правильной осанки. Упр-я для укрепления голеностопа и стопы. Учебник Хоменкова стр.85-94
		15-16	Совершенствование техники бега по дистанции		Упражнения на удержание равновесия Выпрыгивание вверх с полно приседа. Учебник Хоменкова стр.94. 96-97
		17	Развитие скоростных способностей		Выпрыгивание вверх с прямых ног.

		18	Прыжок в высоту способом «перекидным». Совершенствование техники постановки толчковой ноги на место отталкивания.	7	Прыжки на левой и правой ноге поочередно. Учебник Хоменкова стр.235-245.
		19-21	Закрепить технику перехода через планку.		Прыжки на левой и правой ноге поочередно через гим. скакалку. Пресс за 30 секунд. Пресс на количество раз Учебник Хоменкова стр.245-252.
		22-23	Закрепить технику прыжка в высоту способом «перекидным».		Составить комплекс ору без предметов Составить комплекс ору с предметами.
		24	Развитие силовых и координационных способностей.		Прыжки через гим. скакалку
		25	Тройной прыжок Совершенствование техники скачков.	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Учебник Хоменкова стр.255-260
		26-27	Совершенствование техники тройного прыжка		Приседание на одной ноге. Выпрыгивание вверх с полного приседа.
		28	Развитие прыгучести.		Пресс за 30 секунд.

		29-30	Волейбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	17	Приседание. Выпрыгивание с полного приседа. Пособие для учителя:»волейбол в школе» Железняк. Гл 2
		31-32	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения..		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Пресс на количество раз Пособие для учителя:»волейбол в школе» Железняк. Гл 2 стр. 10-13
		33-35	Совершенствование техники верхней прямой подачи.		Выучить жесты судей. Выучить размеры площадки. Выпрыгивание вверх с полного приседа. Пособие для учителя:»волейбол в школе» Железняк. Гл 2 стр.13-17
		36-38	Совершенствование техники атакующего удара.		Приседание на одной ноге. Пресс за 30 сек. Прыжки через гимнастическую скакалку на двух ногах. Пособие для учителя:»волейбол в школе» Железняк. Гл 2 стр.17-20

		39-40	Техника одиночного блокирования		Прыжки через гимнастическую скакалку на одной ноге. Пресс на количество раз. Пособие для учителя:»волейбол в школе» Железняк. Гл 2 стр.23-24
		41-43	Техника защитных действий		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выпрыгивание вверх с полного приседа Прыжки через гимнастическую скакалку на левой и правой ноге поочередно. Пособие для учителя:»волейбол в школе» Железняк. Гл 3 стр.31-36
		44-45	Тактика игры и комплексное развитие психомоторных способностей.		Выпрыгивание вверх с прямых ног. Пресс за 30 секунд. Пособие для учителя:»волейбол в школе» Железняк. Гл 3 стр.35-36
		46-47	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	21	Составить комплекс ору для развития выносливости. Приседание 3x20 раз. Учебник Коузи стр.10-28. 47-50.
		48	Виды отскока.		Прыжки через гимнастическую скакалку. Учебник Коузи стр.10-28
		49-50	Бросок мяча в корзину после перемещений		Прыжки в длину с места. Составить комплекс ору для развития быстроты.
		51-52	Совершенствование техники штрафных бросков.		Выпрыгивание вверх через шаг. Отжимание из и. п. упор сзади.
		53-55	Техника финтов с мячом и без мяча		Составить комплекс ору для развития гибкости Пресс за 30 секунд. Выпрыгивание вверх с полного приседа. Учебник Коузи стр.49-57.
		56	Добивание мяча.		Прыжок в длину с места.
		57-60	Техника овладения мячом и противодействия		Пресс на количество раз. Развивать икроножные мышцы. Развивать прыгучесть. Максимально быстрый бег на месте.
		61-63	Тактика игры		Бег, на месте высоко поднимая колени Пресс за 30 секунд. Подскоки на месте Учебник Коузи стр.86-89
		64-65	Зонная система защиты		Перечислить все виды прыжков в

					высоту. Повторить разновидности зонной защиты. Учебник Коузи стр.149-162.
		66	Развитие кондиционных и координационных способностей.		Назвать разновидности бега.
		67	Гимнастика Совершенствование техники строевых упр. Развитие двигательных качеств.	13	Составить комплекс ору для развития координации движения. Уч. под ред. Украна стр.7-11
		68	Совершенствование обще развивающих упражнений без предметов.		Перечислить все виды прыжков в длину. Уч. под ред. Украна стр.12-32
		69-72	Акробатические упражнения.		Пресс за 30 секунд. Приседание. Приседание на одной ноге Пресс на количество раз. Уч. под ред. Украна стр.158-164
		73	Развитие силовых способностей.		Составить комплекс ору для развития мышц спины Уч. под ред. Украна стр.128-140
		74-75	Развитие гибкости		Выпрыгивание вверх с полного приседа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
		76	Упражнения на ощущение правильной осанки.		Составить комплекс ору для развития скорости движения.
		77-78	Лазанье по канату в смешанном вися.		Пресс за 30 секунд. Приседание на одной ноге. Уч. под ред. Украна стр.118-121
		79	Упражнения в поднимании и переноске товарища.		Пресс на количество раз Уч. под ред. Украна стр.125-127
		80-81	Легкая атлетика Прыжок в длину способом: «прогнувшись». Совершенствование техники полетной фазы	23 7	Выпрыгивание вверх из полного приседа. Пресс за 30 секунд Учебник Хоменкова стр.230-235
		82-83	Сочетание полетной фазы с приземлением		Выпрыгивание вверх с полно приседа. Выпрыгивание вверх с прямых ног. Учебник Коузи стр..245-254.
		84-85	Совершенствование техники прыжка в целом		Прыжки на левой и правой ноге поочередно. Прыжки на левой и правой ноге поочередно через гим. скакалку.

		86	Развитие скоростно-силовых качеств		Пресс за 30 секунд.
		87	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	6	Пресс на количество раз Учебник Коузи стр.85-90
		88	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.		Составить комплекс ору без предметов Учебник Коузи стр..90-94.
		89-90	Совершенствование техники спринтерского бега в целом		Составить комплекс ору с предметами. Прыжки через гим. скакалку.
		91	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в коридоре.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
		92	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на вираже.		Приседание на одной ноге.
		93-94	Толкание ядра. Совершенствование техники скачков.	5	Выпрыгивание вверх с полного приседа. Пресс за 30 секунд. Учебник Коузи стр..320-324
		95	Совершенствование техники финального усилия.		Приседание.
		96-97	Совершенствование техники толкания ядра в целом.		Выпрыгивание с полного приседа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
		98	Длительный бег Развитие общей выносливости	5	Пресс на количество раз. Учебник Коузи стр.177-182
		99	Гладкий бег.		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Учебник Коузи стр.182-198
		100-101	Кроссовая подготовка.		Упр-я. для формирования правильной осанки. Упр-я для укрепления голеностопа и стопы.
		102	Развитие силовой выносливости.		Упражнения на удержание равновесия

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей Физической культуры

Протокол № __ от ____ . Руководитель _____ / _____ /

«Согласовано». «__» _____ 2017г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ / _____ /