

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

Рассмотрено:
на МО учителей
физической культуры
от «31» 08 2020г.
Руководитель МО
А.В. Зиничев / Зиничев С.А.

Согласовано:
Заместитель директора по
УР
Е.А. Тюкавкина
/Е. А. Тюкавкина/
«31» 08 2020г.

Утверждено:
Директор МОУ СОШ №15
О.В. Кузнецова
Приказ № 196-05
от «31» 08 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 11 класс

на 2020-2021 учебный год

составлена в соответствии с «Федеральной комплексной программой физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). Стандартом среднего(полного) общего образования по физической культуре (от 05.03.2004г. № 1089, с изменениями от 03.06.2008г. № 164 и от 23.06.2015г. № 609). Учебник. Физическая культура 10-11кл. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение. 2012г.

Составитель:
учитель физической культуры
Аршинский С.О.

г. Борзя, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 11 класса разработана на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы - 5 изд. - М.: Просвещение, 2012
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).
- Учебного плана школы на 2016-2017 учебный год.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (от 05.03.2004г. № 1089, с изменениями от 03.06.2008г. № 164 и от 23.06.2015г. № 609)

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение физической культуры на базовом уровне в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять здоровье;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- осваивать систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и кроссовой подготовке. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

Вариативная часть распределена следующим образом:

Баскетбол ----- 12ч.
Кроссовая подготовка----- 12ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Спортивные игры:	
Баскетбол -----	21ч.
Волейбол -----	30ч.
Легкая атлетика -----	21ч.
Кроссовая подготовка-----	30ч.
Итого -----	102ч.

2.СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**1.Базовая часть содержания программного материал (102ч.)*****1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля***

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности труда и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (например «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

- Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

- Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

- Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

- Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.2. Спортивные игры (51 час баскетбол +волейбол)

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико–тактические действия одной из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Кол-во часов	Основы знаний	Домашнее задание
	I ЧЕТВЕРТЬ				
	<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>		12		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Высокий и низкий старт до 40м.РДК		1	1	1
2	Тестирование.Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.РДК	Учет	1	10	
3	Мониторинг.рдк	учет	1	14	
4	Стартовый разгон.Бег на короткие дистанции-20м Эстафетный бег. РДК		1	12	
5-6	Стартовый разгон, финиширование. Бегпо дистанции.Бег на короткие дистанции 30 м. Эстафетный бег.		2	11 6	
7-8	Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель. Выполнение обязанностей судьи по видам спорта. РДК		2	2	
9	Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. РДК	Учет	1	5	
10	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег 4x100 м. РДК	Учет	1	13	
11	Метание гранатына дальность. Прыжки в длину с разбега Метание гранатына дальность Прыжки в высоту с разбега Метание гранаты	Учет	1	9	
12	Бег 2000м (Д); 3000м (Ю)	Учет	1		

	<i>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</i>		15		
13	Инструктаж по ТБ. Бег по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе 6 мин.РДК		1	12	
14-15	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок Спортивные игры (футбол). РДК		2	3 6	
16-17	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2	8 11	
18-19	Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).РДК Соревнования полёгкой атлетике, рекорды.		2	1 7 4	
20-21	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования полёгкой атлетике, рекорды.		2	4 5	
22-23	Совершенствование ЗУН. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		2	6 13 14 7	
24-26	Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования полёгкой атлетике, рекорды.		3	9 5 10	

27	Учётный урок. Бег на результат 3000 м. (мальчики), 2000 м. (девочки) РДК		1		
II ЧЕТВЕРТЬ					
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</i>					
<i>Баскетбол</i>					
28	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. РДК		1	1	1
29-30	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Правила игры. Учебная игра. РДК		2	2	
31-32	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Правила игры. Учебная игра. РДК		2	3	
33-34	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Правила игры. Судейство. Учебная игра. РДК		2	6	
35-39	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Правила игры. Судейство. Учебная игра. РДК		5	2	
40-43	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Правила игры. Судейство. Учебная игра. РДК	учет	3	3 7 12 3	
44-47	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Судейство. Учебная игра. РДК	учет	4	6 8	
	Игра в баскетбол по правилам. Судейство. РДК	учет	1	11 1 13	
III ЧЕТВЕРТЬ					

<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</i>					
48	<i>Волейбол</i>	учет	30	4	
	Техника безопасности во время занятий волейболом			14	
49	Стойки игрока. Перемещения. РДК		1	5	1
	Передачи мяча над собой. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Учебная игра.РДК		2	6	
50-51				13	
	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Правила игры. Учебная игра.РДК		2		
52-53					
	Прием мяча отраженного от сетки. Правила игры. Учебная игра.РДК		2	1	
54-55					
	Варианты техники приема и передач мяча Правила игры. Учебная игра.РДК		2	4	
56-57					
	Варианты подач мяча Учебная игра. Судейство игры. РДК		2	7	
58-59					
	Прямой, нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра. Судейство игры. РДК		2	9	
60-61					
	Прямой, нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра. Судейство игры. РДК		3		
62-64					
	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) Учебная игра. Судейство. РДК		3	5	
65-67					
	Страховка Учебная игра. Судейство.РДК				
68-70		учет	3	10	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении		4		
71-74					
	Учебная игра. Судейство. РДК				
	Индивидуальные, групповые и	учет		8	

75-77	командные тактические действия в защите Учебная игра. Судейство игры. РДК	учет	3	2	
78	Двусторонняя игра в волейбол. Судейство игры. РДК	учет	1	12	
IV ЧЕТВЕРТЬ					
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА					
79	Инструктаж по ТБ. Бег по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе 6 – мин. РДК		9		
			1	5	1
				3	
80-81	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок Спортивные игры (футбол). РДК		2		
				7	
82-83	Бег в равномерном темпе до 25 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2	12	
84-85	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).РДК		2	3	
86-87	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2	6	
				8	
88-89	Бег в равномерном темпе до 25 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2		
				11	
	Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Специальные			2	

90-92	беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2	9	
	Учётный урок. Бег на результат 3000 м. (мальчики), 2000 м. (девочки) РДК	Учет			
93	<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>		1	14	
	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		9		
94	Прыжки в высоту с разбега		1	14	
	Прыжки в высоту с разбега Прыжки в длину с разбега				
95	Прыжки в высоту с разбега Метание гранаты		1	5	
			1	6	
96	Прыжки в высоту с разбега Бег 100 м	Учет			
	Метание гранаты на дальность		2	13	
97-98	Метание гранаты на дальность Бег 100 м	Учет		4	
	Прыжки в длину с разбега	Учет	2	7	
99	Бег 3000 м (ю); 2000м (д)	Учет		9	
100	Тестирование	Учет	1		
101	Мониторинг		1	5	
102			1		

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса
по физической культуре**

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы - 5 изд. - М.: Просвещение, 2012
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл. Учебник. М.: Просвещение. 2012г.
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012

- Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (от 05.03.2004г. № 1089, с изменениями от 03.06.2008г. № 164 и от 23.06.2015г. № 609)
- Интернет-ресурсы по физической культуре
- Методические издания по физической культуре для учителей.

