

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Ягодное муниципального района Ставропольский Самарской области

«Рассмотрено»  
Руководитель  
методического  
объединения учителей  
естественно-научных  
дисциплин  
*Щердакова* Н.А.Щердакова  
протокол № 1  
от «29» 08 2019г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
*Маркушева* Н.В.Маркушева  
«30» 08 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор учреждения  
ГБОУ СОШ с.Ягодное  
*Дашкевич* Ф.А.Дашкевич  
от «30» 08 2019г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 11 класса

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Громцева Татьяна Сергеевна

2019-2020 учебный год

**Рабочая программа** по физической культуре для 11 класса основной школы разработана на основе Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29. 12.2012г., ГОС СОО, примерной ООП ООО ГБОУ СОШ с. Ягодное, авторской программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. (Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.,

Москва, «Просвещение», 2010 год.). Учебник: В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2013г.

### **Планируемые результаты.**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

##### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

##### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической

культурой.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Содержание**

### **1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической

деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

## **2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
- Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

## **3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе, *настольном теннисе*, *бадминтоне*.

Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше, дыхательная гимнастика.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта, рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение цели, правильное дыхание, игры на внимание.

## **4. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; имитация пловца на суше.

**тематическое планирование**

**Вариант:** /Физическая культура/11 класс/Учебник  
В.И.Лях 102

**Общее количество часов:** 102

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре - 47 ч</i>		
1.	Высокий и низкий старт	1
2.	Эстафетный бег	1
3.	Бег на результат 100 метров	1
4.	Прыжок в длину разбега	2
5.	Прыжок в длину разбега1	1
6.	Метание гранаты 500-700 грамм	1
7.	Метание гранаты 500-700 грамм1	1
8.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	3
9.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	2
10.	Нижняя прямая подача	1
11.	Передача мяча сверху	1
12.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	2
13.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. нижней прямой подачи	2
14.	Прием мяча снизу	2
15.	Учебная игра	3
16.	Прямой нападающий удар через сетку	1
17.	Групповое блокирование	2
18.	Верхняя прямая подача	1
19.	Учебная игра1	1
20.	Учебно –тренировочная игра	1
21.	Учебно –тренировочная игра1	1
22.	Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью – юноши Поворот боком –юноши Сед углом – девушки	2
23.	Акробатическая комбинация	3
24.	Подтягивание	1
25.	Вис прогнувшись, согнувшись,сзади переход в упор - юноши Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор - юноши	2
26.	Комбинация из 5 элементов	2
27.	Акробатическая комбинация1	2

28.	Акробатическая комбинация <sup>2</sup>	1
29.	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1
30.	Опорный прыжок	1
31.	Резерв	1
<i>Раздел 2: 2 полугодие - 15 ч</i>		
1.	Основы знаний	1
2.	Общеразвивающие упражнения	1
3.	Специальные подводящие упражнения	1
4.	Техника падений Виды торможений	1
5.	Техника бега по прямой	2
6.	Техника бега со старта	1
7.	Техника бега по повороту	2
8.	Упражнения простого катания на коньках	1
9.	Развитие двигательных качеств	3
10.	Контрольные нормативы	1
11.	Резерв	1
<i>Раздел 3: Спортивные игры (Баскетбол) - 22 ч</i>		
1.	Ведение мяча	1
2.	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
3.	Передача мяча <sup>1</sup>	1
4.	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
5.	Бросок двумя руками от головы	1
6.	Ловля и передача мяча	2
7.	Нападение быстрым прорывом	1
8.	Нападение быстрый прорыв	1
9.	Учебно – тренировочная игра	2
10.	Зонная защита	4
11.	Передвижения и остановки игрока. Ведения мяча с изменением скорости	4
12.	Учебно – тренировочная игра 5x5	2
13.	Резерв	1
<i>Раздел 4: Легкая атлетика - 18 ч</i>		
1.	Эстафетный бег	1
2.	Бег 30 метров	1
3.	Бег на результат 100 метров	1
4.	Прыжок в длину разбега	4
5.	Метание гранаты 500-700 грамм	3
6.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2
7.	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	2
8.	Бег по пересеченной местности	2
9.	Бег 2000, 3000 метров	1

10.	Резерв	1
-----	--------	---