

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

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<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 разбега 1	1
6.	Метание гранаты 500-700 грамм	1
7.	Метание гранаты 500-700 грамм 1	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 игра 1	1
20.	Учебно –тренировочная игра	1
21.	Учебно –тренировочная игра 1	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 комбинация 1	2

28.	Акробатическая комбинация ²	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 ¹	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
-----	--------	---