

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Среднеикорецкая средняя общеобразовательная школа»  
Имени Героя Советского Союза Д.М.Яблочкина

Рассмотрено на заседании  
школьного методического  
объединения спортивного,  
художественно-технологического  
цикла Сурин Н.А.Еремеевой  
Протокол №1 от «\_\_» \_\_\_\_ 2019 года

Согласовано  
с зам.дир. по у.в.р  
Сурин О.Н.Суроудиной  
«\_\_» \_\_\_\_ 2019 года

Утверждено  
директором школы  
Бунин Н.Е.Буниной



**Рабочая программа**  
**для 11 класса по учебному курсу**  
**«ШСК»**  
**2019-2020 уч.год**

Разработал  
учитель физической культуры  
Гуньков С.В.

2019г.

## 1. Планируемые результаты освоения образовательной программы

### Личностные результаты:

–воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

–формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

–осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

–развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; 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; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную помощь при легких 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

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

*- Социо-культурные 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 жизни, труду и защите Отечества.

*- Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

*- Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и

пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

***Закрепление и совершенствование навыков закаливания:***

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

***Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:***

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

***Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:***

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Легкая атлетика.** Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «на взлет». Эстафетный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе. Метание снаряда весом 500-700гр. Правила соревнований по легкой атлетике. Челночный бег.

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом и прыжками в шаге.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча. Ловля мяча на месте и шагом вперед. Ловля мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча. Бросок одной и двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и после движения. Индивидуальная техника защиты. Повороты с мячом и без мяча. Стойка и передвижение игрока. Остановка «двумя шагами». Комбинации из освоенных элементов. Свободное нападение. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5. Личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие в парах. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок. Технические действия в защите.

**Волейбол.** Стойки и перемещения игрока. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Владение игрой. Развитие специальной (игровой) координации. Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Гимнастика с элементами акробатики.** Общеразвивающие упражнения. Упражнения в вися. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Стойка на голове

с согнутыми ногами. Стойка на голове силой. Упражнения для развития силовых способностей. Лазание по канату в три и два приема. Висы и упоры на средней перекладине и параллельных брусьях. Подъем переворотом в упор на средней перекладине. Наскок в упор прыжком на разновысоких брусьях. Соскоки. Подтягивания в висе. Опорные прыжки. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Комбинации в равновесии.

**Лыжная подготовка.** Одновременные и попеременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой», повороты переступанием в движении. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Круговая эстафета. Преодоление контр уклонов.

№ п\п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Организация и структура ШСК.	6.09	
2	Проведение стартовый разгон. Организация судейства	6.09	
3	Спринтерский бег. на100 м.Работа «стартера»	13.09	
4	Проведение соревнований по л.а. бег на 100м..	13.09	
5	Организация судейства. Метание снаряда на дальность.	20.09	
6	Организация судейства Т.Б,Техника прыжка в длину с места.	20.09	
7	Выполнение обязанностей организационного комитета и совета ШСК	27.09	
8	Изучить документацию и понять возможность проведения мероприятий.	27.09	
9	Составит годовой план работы ШСК	4.10	
10	Организация судейства Приём и передача сверху двумя руками на месте и в движение. После перемещения в парах.	4.10	
11	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Боковые подачи.	11.10	
12	Правила и организация игры. Подача мяча сверху.	11.10	
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	18.10	
14	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	18.10	
15	Передача мяча над собой и через сетку	25.10	
16	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	25.10	

17	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	8.11	
18	Подача мяча сверху с расстояния через сетку.	8.11	
19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	15.11	
20	Игра по упрощённым правилам в волейбол.	15.11	
21	Игра по упрощённым правилам в волейбол.	22.11	
22	Бег по дистанции. (15мин). Равномерный бег.	22.11	
23	Собрать совет клуба для определения направлений развития физкультурной работы	29.11	
24	Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Строевые упражнения.	29.11	
25	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Упражнение на бревне.	6.12	
26	Размахивание в висе, соскок. Подтягивание в висе.	6.12	
27	Упражнения на гимнастических снарядах.	13.12	
28	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 120см	13.12	
29	Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	20.12	
30	Опорный прыжок. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	20.12	
31	Комбинации на гимнастических снарядах. Тестирование опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими предметами.	27.12	
32	Вольные упражнения с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа	27.12	
33	Комбинации из акробатических элементов.	17.01	
34	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	17.01	
35	ТБ. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди .	24.01	
36	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	24.01	
37	Тактические действия в нападении..	31.01	
38	Организация и судейство.ТБ на уроках Лыжная подготовка. . Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.	31.01	



	Медленное передвижение по дистанции – 2 км.		
39	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км.	7.02	
40	Торможение «плугом». Дистанция 3 км. Встречная эстафета (до100м)	7.02	
41	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 4 км.	14.02	
42	Чередование различных лыжных ходов. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	14.02	
43	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 2 км.	21.02	
44	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 4км.	21.02	
45	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 5 км.	28.02	
46	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	28.02	
47	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и ведение мяча, остановки прыжком..	6.03	
48	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди .	6.03	
49	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	13.03	
50	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	13.03	
51	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный шаг	20.03	
52	Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	20.03	
53	Бросок одной рукой от плеча в движении и прыжке Взаимодействие двух игроков через заслон	3.04	
54	Остановка прыжком после ведения	3.04	
55	Повороты без мяча и с мячом. «Выщаживание».	10.04	
56	Ведение мяча в различных стойках на месте.	10.04	
57	Определить правильность целей и скорректировать работу по выделенным программа.	17.04	
58	Равномерный бег(11мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	17.04	
59	Равномерный бег(14мин) Бег в гору.	24.04	
60	Метание снаряда на дальность. Прыжок в длину с разбега.	24.04	
61	Равномерный бег(15мин) .	1.05	
62	Определить правильность целей и скорректировать работу по выделенным программа.	1.05	
63	Равномерный бег(15мин). Спортивная игра(футбол)	8.05	
64	Бег 3 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	8.05	

65	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 2000 метров. С.И. Лапта.	15.05	
66	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 100 м С.И. Лапта	15.05	
67	Правила соревнований в беге. 100 метров .Эстафеты по кругу.	22.05	
68	Подведение итогов выполненной работы.	22.05	