

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 Е.М.И. Н.А.Еремеевой
Протокол №1 от «__» _____ 2019 года

Согласовано

с зам. дир. по у.в.р

Н.В.Кульнева

«__» _____ 2019 года

Утверждено

директором школы

Н.Е.Буниной



**Рабочая программа
по физической культуре для 11 класса
2019-2020 уч.год**

Разработал
учитель физической культуры

Гуныков 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	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Беговые упражнения. Спринтерский бег	2.09	
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Тест бег 30 м.	4.09	
3	Катание на коньках. правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма	9.09	
4	. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.	11.09	
5	Техника бега на средние дистанции. Тест бег на выносливость 1000 м.	16.09	
6	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м).	18.09	
7	Катание на коньках. правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма	23.09	
8	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м.	25.09	
9	Техника метания мяча с разбега.	30.09	
10	Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча	2.10	
11	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр.Передвижения и остановки игрока.	7.10	
12	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	9.10	
13	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	14.10	
14	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с	16.10	

	сопротивлением.		
15	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	21.10	
16	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	23.10	
17	Бег по дистанции 2000м. Спортивная игра(футбол)	4.11	
18	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.	6.11	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	11.11	
20	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	13.11	
21	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	18.11	
22	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Упражнения ритмической гимнастики.	20.11	
23	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Упражнения на развитие координации.	25.11	
24	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад . Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом.	27.11	
25	Катание на коньках. правила падения	2.12	
26	Катание на коньках. правила падения, правила торможения.	4.12	
27	Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе. Общеразвивающие упражнения с мячом.	9.12	
28	Полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги; прыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись. Упражнения на развитие координации.	11.12	
29	Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости.	16.12	
30	Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.	18.12	
31	Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической	23.12	

	подготовленности.		
32	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	25.12	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований.. Подбор лыжного инвентаря.	13.01	
34	Плавание. Т.Б. разминка перед входом в воду, вход в воду, Организационно – методические требования. Применяемые на уроках плавания	15.01	
35	Плавание .Скольжение на груди и на спине	20.01	
36	Плавание Толчки от бортика. Гребки руками вольным стилем (кроль на груди).	22.01	
37	«Плавание»Толчки от бортика. Гребки руками вольным стилем (кроль на груди).	27.01	
38	Плавание .Упражнения на спине, гребки руками. Упражнения вольным стилем с предметами.	29.01	
39	Катание на коньках .Техника передвижений.	3.02	
40	Плавание. .Повороты в воде	5.02	
41	Плавание .Соединение фаз ног, рук, дыхания в вольном стиле и на спине.	10.02	
42	Плавание .Контрольный урок по плаванию	12.02	
43	Катание на коньках Техника передвижений со сменной направления	17.02	
44	Катание на коньках	19.02	
45	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	24.02	
46	Катание на коньках самостоятельное передвижение на коньках по малому и большому кругу.	26.02	
47	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	2.03	
48	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	4.03	
49	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	9.03	
50	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	11.03	
51	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	16.03	

52	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	18.03	
53	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1.04	
54	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.	6.04	
55	Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	8.04	
56	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	13.04	
57	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	15.04	
58	Урок -соревнование по прыжкам в высоту.	20.04	
59	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Тест бег 30 м.	22.04	
60	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту.Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. занятий.	27.04	
61	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Упражнения на развитие силы.	29.04	
62	Техника бега по дистанции, финиширование. Тест наклон вперед из положения сидя.	4.05	
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	6.05	
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Тест прыжок в длину с места.	11.05	
65	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	13.05	
66	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка.	18.05	
67	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	20.05	
68	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	25.05	