

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено на ШМО учителей
естественно-математического цикла
Протокол № 1
от «28» августа 2020года

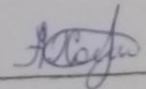
Согласованно
заместитель директора по УР
 /Звягина И.Н.

Утверждаю
Директор МОУ Вешкаймская
СОШ №1
 /Н.Е. Гайкова
Приказ №182
от «28» августа 2020г.



Рабочая программа

Учебный предмет физическая культура
Класс 11
Уровень образования среднее общее
Срок реализации программы 2020-2021 учебный год
Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год; в неделю 3 часа
Рабочая программа составлена на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО),
утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
- Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1,
утвержденной приказом директора от 28.08.2020 № 184
- Примерной рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов, автор А.П. Матвеев
, М.: Просвещение, 2012г

Рабочую программу составил  А.С. Хамдеев

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные

Обучающийся научится

- характеризовать основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- определять педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- определять биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- определять физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- определять возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Получат возможность научиться

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные

результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные

результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре

Основы истории развития физической культуры в России.

Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Спортивные игры

Баскетбол

-перемещения и остановки;

- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

Волейбол

- терминология в игре;
- позиционное нападение с изменением позиций;

- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
 - групповые и командные действия игроков в защите;
 - игра по упрощенным правилам.

Футбол

- техника передвижения, остановок, поворотов и стоек;
- владение мячом и развитие координационных способностей
- тактика защиты
- развитие выносливости и скоростных способностей

Гимнастика с элементами акробатики

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки).
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис прогнувшись, переход в упор - девушки.
- освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см(козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см ;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений;
- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений. Самостоятельные занятия ; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.
- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами;

Легкая атлетика

- овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3х10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.
- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;
- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель;

бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений.

прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

-техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой.

Лыжная подготовка

- переход с хода на ход в зависимости от дистанции

- тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование

- прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши)

-техника безопасности при занятии лыжным спортом

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	в разделах
3	Физическое совершенствование	98
3.1	Легкая атлетика	32
3.2	Гимнастика с основами акробатики	22
3.3	Лыжная подготовка	22
3.4	Спортивные игры	22
	Итого	102

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

11 класс

№ п/п	Тема	Количес тво часов	Дата	
			По плану	Факти чески
			11класс	

	Лёгкая атлетика	15		
1-4	Спринтерский бег	4		
5-8	Прыжок в длину	4		
9-11	Метание	3		
12-15	Бег по пересечен-ной местности	4		
	Спортивные игры	9		
16-20	Баскетбол	5		
21-24	Волейбол	4		
	Гимнастика с основами акробатики	22		
25-36	Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	12		
37-46	Акробатические упражнения	10		
	Лыжная подготовка	24		
47-70	Лыжная подготовка	24		
	Спортивные игры	12		
71-77	Спортивные игры	7		
78-83	Спортивные игры. Футбол	6		
	Лёгкая атлетика	17		
84-87	Прыжок в высоту	4		
88-92	Спринтерский, эстафетный бег	5		
93-98	Бег по пересеченной местности	6		
99-102	Прыжок в длину. Метание гранаты	4		

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 11 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7

11	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70			65	55	80