

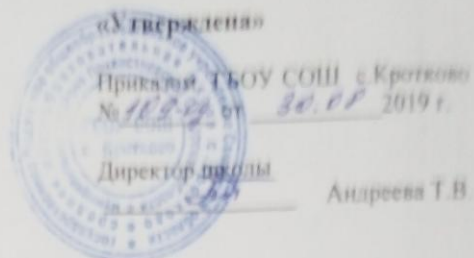
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Кротково  
муниципального района Похвистневский Самарской области

«Проверена»

Зам.директора по УВР

Нардед С.М. Нардед С.М.

«29» 08 2019 г.



**Рабочая программа**  
учебного предмета физическая культура  
11 класс  
на 2019- 2020 учебный год

Программа рассмотрена на заседании  
учителей естественно-математического  
цикла

Протокол №1 от 28.08.2019г.

Руководитель МО

Богданова Н.Е. Богданова Н.Е.

Учитель: Андреев А.Б.

Кротково, 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основании

- Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования) по образовательным областям, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5.03.2004 г. № 1089.
- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- учебного плана ГБОУ СОШ с.Кротково;
  - годового учебного календарного графика ГБОУ СОШ с.Кротково на текущий учебный год;
  - основной образовательной программы ГБОУ СОШ с.Кротково;
  - Авторской программы по физической культуре В. И. Ляха. 10-11 классы 2016г.
- Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю: в 11 классе — 102 ч.
- Учебно-методический комплект.  
Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 классы, М. Просвещение, 2016г.

## УМК

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2006;
- Пособие для учителя:
  - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Б.И. Мишин.- М.: АСТРЕЛЬ, 2003.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., .
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2010.
- Журнал «Физическая культура в школе».

## 1.2. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

### задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2.Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности,

активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Планируемые результаты**

#### **Требования к уровню подготовленности учащихся 11 класса по физической культуре.**

##### ***Знать:***

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
- Основные показатели физического развития;
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по спортивным играм.
- Оказание доврачебной помощи.

##### ***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

## **Содержание учебного курса 11 класс**

### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Легкая атлетика**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег на результат 100м), техника длительного бега (2000м (3000м), равномерный бег 15-20мин (20-25мин)), метание мяча в цель и на дальность, прыжки в длину с места, разбега, в высоту. Упражнения на развитие физических способностей.

#### **Гимнастика**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Спортивные игры (волейбол)**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом ( ловля, передача, подача мяча, нападающий удар, блокировка(одиночное и двойное)), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях волейболом. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

#### **Спортивные игры (баскетбол)**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и

командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

### **Лыжная подготовка**

Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, особенности физической подготовленности лыжника. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Передвижения на лыжах (техника лыжных ходов):

– переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни, элементы тактики лыжных гонок, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 8 км. – юноши.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

№ п/п	Перечень разделов/блоков	Количество часов, отводимое на изучение раздела/блока	Количество часов, отведенных на контроль	Количество часов, отведенных на практическую часть
11 класс				
1	Легкая атлетика	32	3	32
2	Подвижные игры	28	2	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	1	21
4	Лыжная подготовка	21	1	21-11

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

## Тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Количество часов	дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег.	1	
2	Спринтерский бег	1	
3	Стартовый разгон	1	
4	Высокий старт	1	
5	Финальное усилие. Эстафеты.	1	
6	Развитие скоростных способностей.	1	
7	Развитие скоростной выносливости	1	
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
9	Метание мяча на дальность с разбега .	1	
10	Метание мяча на дальность с разбега .	1	
11	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
14	Длительный бег	1	
15	Развитие выносливости.	1	
16	Преодоление препятствий	1	
17	Переменный бег.	1	
18	Гладкий бег	1	
19	Кроссовая подготовка	1	
20	Правила игры в баскетбол.	1	
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
22	Бросок мяча	1	
23	Тактика свободного нападения	1	
24	Вырывание и выбивание мяча.	1	
25	Нападение быстрым прорывом.	1	
26	Взаимодействие двух игроков	1	
27	Игра.	1	
28	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
29	Строевые упражнения.	1	
30	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	
31	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	
32	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	
33	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	1	
34	Развитие координационных способностей.	1	
35	Развитие координационных способностей.	1	
36	Развитие координационных способностей.	1	
37	Развитие гибкости.	1	
38	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1	
39	Лазание по канату.	1	
40	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
41	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
42	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
43	Развитие скоростно-силовых способностей.-	1	
44	Развитие координационных способностей.	1	



45	Развитие координационных способностей.	1	
46	. Упражнения равновесии	1	
47	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	
48	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	
49	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка).	1	
50	Повороты на месте и в движении.	1	
51	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
52	Подъемы и спуски. Торможение.	1	
53	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
54	Прохождение дистанции 3 км	1	
55	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
56	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
57	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
59	Прохождение дистанции 5 км	1	
60	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
61	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
62	Спуски и подъёмы.	1	
63	Прохождение дистанции 5 км	1	
64	Повороты на месте и в движении.	1	
65	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
66	Лыжные гонки на 5 км	1	
67	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1	
68	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1	
69	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1	
70	Техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	
71	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
72	Верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
73	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
74	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
75	Техника приема и передачи мяча сверху.	1	
78	Техника приема и передачи мяча снизу.	1	
79	Техника прямой нижней подачи.	1	
80	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
81	Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	1	
82	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1	
83	. Учебная игра.	1	
84	Бросок мяча в движении.	1	
85	Штрафной бросок.	1	

86	Тактика игры. Игра.	1	
87	Техника защитных действий. Игра.	1	
88	Зонная система защиты. Игра.	1	
89	ТС и ТБ по разделу. Техника разбега и прыжок в высоту перешагиванием.	1	
90	Метание гранаты.	1	
91	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	
92	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1	
93	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	
94	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1	
95	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1	
96	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	
97	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	
98	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1	
99	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	
100	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	
101	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	1	
102	Спортивные игры	1	