


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зеленгинская средняя общеобразовательная школа им. Н.В. Кашина»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей физического, эстетического циклов и ОБЖ Протокол № 1 от 29.08.2019г.</p>	<p>«Согласовано» школьным метод. советом приказ №4/1 от 02.09. 2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» приказ директора № 1/1 от 02.09.2019 г. А.А. Казиев</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11 класс

на 2019-2020 год

Рабочая программа и планирование составлено на основе учебника и комплексной программы физического развития и воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей.

Авторы программы: Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2014

Срок реализации: 1 год.

Составили учителя: Белов В.П., Садаков А.А.

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. 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. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

1. Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

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 в области физической культуры 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, бассейн), 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

– постановление Правительства РФ от 4 октября 2000 г. № 751 «Национальная доктрина образования в Российской Федерации»;

– распоряжение Правительства РФ от 30 августа 2002 г. № 1507-р «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года»;

– приказ Министерства образования РФ от 9 февраля 1998 г. № 322 «Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;

– приказ Министерства образования от 19 мая 1998 г. № 1236 «Обязательный минимум содержания основного общего образования»;

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Программа составлена на основе учебника и комплексной программы физического развития и воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей.

Программа рассчитана на 68 ч из расчета 2 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность которая непосредственно с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, пионербол).

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объема учебного времени. Данный объем составляет не более 12% (60 ч) от объема времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять освоение раздела «Лыжные гонки» углублённым изучением содержания разделов «Гимнастики» и «Спортивные игры».

4. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

5. Распределение времени на разделы учебной программы

при двухразовых занятиях в неделю.

Пояснительная записка: лыжная подготовка распределяется равномерно по всем видам программного материала из-за климатических особенностей области.

Вид программного материала	Кол-во часов
	11кл.
Базовая часть	55
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Спортивные игры	14
Гимнастика с элементами аэробики	20
Легкая атлетика	34
Вариативная часть	10
Всего:	68

Пояснительная записка: из-за того, что большое значение в нашей школе уделяется легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, вариативная часть пропорционально распределяется по данным видам программного материала.

П - подготовительная часть урока, которая включает организационный момент, построение, приветствие, объяснение задач урока, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

+ - основная часть урока, тема урока.

З – заключительная часть урока, которая может включать игры и упражнения для восстановления дыхания : спокойная ходьба, упражнения в ходьбе, проверка пульса, успокаивающие упражнения.

6. Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 классы.

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,1-5,2	5,1—4,8	4,3-4,4	6-6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,1-8,2	8,0—7,7	7,3	9,6-9,7	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180 -190	195—210	230	160 -165	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13.00	10.50—12.00	9.00	15.00	13.00—14.00	11.00
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5см.	9—12см.	15 см.	7 см.	12—14см.	20 см.
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	4 -5	8—9	11 -12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)				6-8	13—15	18

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса.

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2010 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012
3. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2014 г.
4. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.
5. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-11 класс. – М.: ВАКО, 2004
6. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
7. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Месяц	сентябрь												октябрь														
	3	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26	1	2	3	8	9	10	15	16	17	22	23	24	29	30	30
Запланировано (число)	3	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26	1	2	3	8	9	10	15	16	17	22	23	24	29	30	30
По факту (число)	3	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26	1	2	3	8	9	11	15	16	17	22	23	24	29	30	30
Распр-ние материала(тема)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Теория: здоров.образ жизни	П	П	П	П	П																						
Легкая атлетика																											
1.бег из различных и.п.	+	+	+	+																							
2.бег на скорость 100 метров					+	+	+	+																			
3.челночный бег 10 по 10 м.	+	+	+	+																							
4.прыжки в длину с разбега					+	+	+	+	+	+																	
5.метание гранаты с разбега									+	+	+	+	+	+													
6.толкание ядра со скачка															+	+	+	+	+	+							
7.полоса препятствий											+	+	+	+	+	+											
8.бег до 5,5 км																		+	+	+	+						
Кроссовая подготовка																											
1.бег с изменением скорости																					+	+	+	+			
2.поддержание равномерной скорости на дистанции																					+	+	+	+			
3.повторно-переменный бег																									+	+	+
4.бег в чередовании с ходьбо																									+	+	+
ОРУ																											
1.с предметами	П			П			П			П			П			П			П			П			П		
2.без предмета		П			П			П			П			П			П			П			П			П	
3.в положении лежа			П			П			П			П			П			П			П			П			П
Упражнения для вос-ния дыхания	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

11 класс, II четверть.

Месяц	ноябрь									декабрь											
	12	13	14	19	20	21	26	27	28	3	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26
Запланировано (число)	12	13	14	19	20	21	26	27	28	3	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26
По факту (число)	12	13	14	19	20	21	26	27	28	3	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26
Распределение материала(тема)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Баскетбол																					
1.ловля мяча с отскоком	+	+	+	+	+																
2.передача мяча одной рукой снизу	+	+	+	+	+																
3.взаимодействия игроков нападения и защиты											+	+	+	+	+						
4.двусторонняя игра с защитой						+	+	+	+	+											
5.броски в корзину с места						+	+	+	+	+											
6. броски в корзину в движении											+	+	+	+	+						
Волейбол																					
1.передача мяча сверху и снизу																+	+				
2.нападающий удар из зон 2 и 4																		+	+		
3.блокирование двумя игроками																		+	+		
4.страховка у сетки																+	+				
5.двусторонняя игра с заданием																				+	+
6.нападающий удар со второй линии																				+	+
ОРУ																					
1.с мячами	П				П				П					П			П				П
2.с предметом		П				П				П				П				П			
3.в движении			П				П				П				П				П		
4.без предмета				П				П				П				П				П	
Упражнения для восстановления дыхания	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

11 класс, III четверть.

Месяц	январь										февраль											март								
	14	15	16	21	22	23	28	29	30	30	4	5	6	11	12	13	18	19	20	25	26	27	3	4	5	10	11	12	17	18
Запланировано (число)	14	15	16	21	22	23	28	29	30	30	4	5	6	11	12	13	18	19	20	25	26	27	3	4	5	10	11	12	17	18
По факту (число)	14	15	16	21	22	23	28	29	30	30	4	5	6	11	12	13	18	19	20	25	26	27	3	4	5	10	11	12	17	18
Распределение материала(тема)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Волейбол. 1.страховка у сетки	+	+																												
2.тройной блок	+	+	+	+	+																									
3.двусторонняя игра	+	+	+	+	+																									
Гимнастика																														
1.перекладина: подъем силой						+	+	+	+																					
2.подъем махом назад										+	+	+	+																	
3.сгибание и разг. рук в упоре														+	+	+	+													
Упражнение на бревне																		+	+	+	+	+	+							
1.наскок в упор присед, махи, равновесие, ласточка, соскок																														
Акробатика																														
1.перевороты боком												+	+	+	+															
2.прыжки в глубину																+	+	+	+											
3.двойной кувырок вперед и назад																				+	+	+	+							
Опорный прыжок																								+	+	+	+	+	+	
1.согнув ноги и врозь																														
2. боком через коня																														
Лазанье по шесту																								+	+	+	+	+	+	
Лазанье по канату						+	+	+	+	+	+																			
Кроссовая подготовка																														
1.бег с изменением скорости																														+

ОРУ																									
1.в движении	П			П			П			П			П			П			П			П			
2.на месте с предметами		П			П			П			П			П			П			П			П		
3.без предмета			П			П			П			П			П			П			П			П	
Упражнения для восстановления																									
дыхания	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3