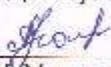
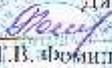


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №17 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла
Протокол № 1
«27» 08 2019г.

ПРОВЕРЕНА
Зам. директора по УВР

А.И. Маргалитско
«29» 08 2019г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 79/Мод
Директор

Т.В. Злобина
«30» 08 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 11-го класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования, учебным планом ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани.

Рабочая программа реализуется на основе УМК В.И. Ляха.

Учебник: В.И. Лях Физическая культура, «Просвещение».

Программа рассчитана на 102 ч (3 ч в неделю)

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены:

На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 – 11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упр.к неблагоприятным условиям внешней среды противостояние стресса;
- закрепление навыков правильной осанки;
- развитие координационных способностей;
- формирование общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья;
- развитие физ. способностей
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упр, избранными видами спорта в свободное время,
- выработку организаторских навыков,
- формирование адекватной самооценки личности.

Объяснить:

- роль и значение физ. кул в развитии общества,
- принципы современного олимпийского движения,
- роль и значение занятий физ. кул. в укреплении здоровья.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического развития,
- особенности функционирования основных органов во время занятий физ. кул.
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физ. упр.
- Соблюдать правила:
- личной гигиены и закаливания организма,
- организация самостоятельных упр,
- культура поведения и взаимодействий во время коллективных занятий и соревнований,
- профилактика травматизма.

Проводить:

- самостоятельные занятия с профессиональной и прикладной направленностью,
- контроль за физ. развитием.
- приёмы страховки и самостраховки.
- занятия с младшими классами физ. культурой и спортивные мероприятия.
- судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

- планы конспекты, комплексы физ. упр.
- определять:
- уровни индивидуального физ. развития,
- эффективность занятий,
- дозировку нагрузки.

Демонстрировать:

- Бег 30м, 100м, 3000м, 2000м.
- подтягивание
- прыжок в длину с места

- Оценка успеваемости складывается из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижения учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной деятельности, количественными показателями. Необходимо ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей

Содержание программы учебного курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятия физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование ЗОЖ; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности к труду и защите Отечества.

Психолого - педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование контроля за физ. нагрузками во время занятий физ. упражнениями. Профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности. Понятия телосложения. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта совершенствование движений в избранных виде спорта. Основы организации и проведения спортивно - массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы. Роль физ. культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья поддержания репродуктивных функций человека сохранение творческой активности и долголетия. Основы тех. безопасности профилактики травматизма. Вредные привычки причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье человека.

Закрепление навыков закаливания.

Закрепление приёмов саморегуляции.

Закрепление приёмов самоконтроля.

1. Программный материал по гимнастики с элементами акробатики.

Совершенствование строевых упражнений.

Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении.

Совершенствование Освоение ОРУ с предметами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Развитие координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости.

Знания о физической культуре.

Самостоятельные занятия.

Овладение организаторскими способностями.

2. Программный материал по элементам единоборств

Освоение техники владения приёмами.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Знания о физической культуре.

Самостоятельные занятия.

Овладение организаторскими способностями.

Умение судить учебную схватку

3. Программный материал по лыжной подготовке.

Освоение лыжных ходов.

Знания о физической культуре.

4. Программный материал по бадминтону

1. Знания по физической культуре

2. Способы двигательной деятельности

3. Физическое совершенствование

5. Программный материал по лёгкой атлетике.

Совершенствование техникой спринтерского бега.

Совершенствование техникой длительного бега.

Совершенствование техникой прыжка в длину.

Совершенствование техникой прыжка в высоту

Совершенствование техникой малого мяча в цель и на дальность.

Развитие координационных способностей.

Развитие выносливости.

Развитие скоростных способностей.

Знания о физической культуре.

Самостоятельные занятия.

Овладение организаторскими способностями

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 классов

1.Базовая часть-87 часов

Разделы:

-легкоатлетические упражнения - (21 часов);

-гимнастика с элементами акробатики - (18 часов);

-лыжная подготовка - (19 часов);

-спортивные игры - (18 часа).

- единоборства – (9 часов)

2.Вариативная часть-15 часов

Разделы:

-спортивные игры - (17 часов)

3.Теоретическая часть - выделяется время в процессе урока.

Всего: 102 часа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание планирования	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Контроль
1	Что понимается под физической культурой личности. Типы телосложения. Равномерный бег. Тех без л.атл	21ч	11ч л.атл	
2	Тех низкого старта, стартового разгона. 3 мин бег с 2-3			
3	ускорениями по 60-80 м. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО			
4	Специальные прыжковые беговые упр. Бег 100 м. Бег до 4 мин С 2-3 ускорениями. Подготовка к сдаче норм ГТО			

5	Спец прыжковые беговые упр. Равномерный бег до 5 мин.			
6	Прыжок в длину с места.			
7	Учёт 100 м. Бег 6 мин. Метание гранаты с 4-5 шагов учить разбегу. Прыжок в длину с разбега.			1
8	Повторить тех метания гранаты 500 гр;700 гр с разбега. Бег до 6 мин. Совершенствовать тех прыжка в длину с разбега.			
9	Учёт метания гранаты. Бег до 6 мин с ускорением в медленном темпе. Полоса препятствий.			1
10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег 500 м ;800 м.			1
11	ОРУ. Кросс 2000м; 3000 м.			
12	Тех без спорт игры Средства профилактики осанки.	35ч	18ч	
13	Основные методы контроля за состоянием организма. Ведение мяча с изменением направления бросок по кольцу.		спорт игры	
14	Совершенствовать ведение мяча с изменением направления бросок по кольцу после ведения и передачи.			
15				
16	Учить ловле мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу эстафета с элементами б.б.			
17				
18	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.			
19	Ловля мяча после отскока от щита.			
20	Передача со сменой мест. Тактические действия в защите.			
21	Учебная игра.			
22	Учебные игры с заданиями тактика защиты и нападения.			
23	Учить повороту кругом в движении.			
24	Подтягивание. Учебные игры с заданием учителя. Ведение правой левой рукой с изменением направления.			
25				
26	Подтягивание. Учебные игры с заданием учителя. Круговая тренировка 4-5 станций.			
27				
28	К.у- броски ловля мяча. Тактика защиты. Учебные игры.			
29				
30	Значение Олимпийского движения. Тех без гимнастика. Повторить акробатические упр. Подготовка к сдаче норм ГТО	18ч	18ч гимнаст	
31	Повторить переворот в упор силой, оборот вперёд из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. Длинный кувырок. Повторить акробатические упр. Учить сед углом. Стр упр перестроения			
32	Рассказать о страховке.			
33	Переворот в упор силой на н. пер. Опорный прыжок боком конь. Лазание по канату на руках. Варианты прыжков с гимнаст скакалкой. Прыжок толчком двух со сменой ног. Сед углом. Стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами.			
34				
35	Учёт оборота вперёд из седа верхом. Стойка на руках.			1
36	Лазание по канату. Опорный прыжок. Соскок прогнувшись ноги врозь сед углом стойка на лопатках перекатом назад. Тест на гибкость.			
37	Соскок махом рук вперёд из вися на подколенках.			
38	Выход в сед из вися прогнувшись. Лазание по канату. Стойка на руках. Соскок прогнувшись ноги врозь. Сед углом на полу. Совершенствовать стойку на лопатках перекатом и др акробатические упр			
39	Опорный прыжок согнув ноги конь. Акробатические			

40	соединения. Соскок с н. пер из вися на подколенках. <i>Соскок прогнувшись учёт стойка на лопатках перекатом учить перевороту назад в полушагах из стойки на лопатках.</i>			
41 42	Выс переключ подтягивание хватом сверху, размахивание соскок на махе назад. Переворот в упор из вися. Стойка на руках. Акроб соединения. <i>Соскок прогнувшись учёт стойка на лопатках перекатом учить перевороту назад в полушагах из стойки на лопатках.</i>			
43	В. переключ соскок на махе назад. Переворот в упор из вися. Кувырок назад через стойку на руках. Акроб соединения. Опорный прыжок. <i>Соединения в равновесии. Тех переворота в полушагах. Акробатические соединения. Прыжок углом конь.</i>			
44	Акроб соединения. В. переключ подъём силой переворот в упор из вися. Размахивание и соскок назад. Опорный прыжок. <i>Акроб соединения. Переворот назад в полушагах. Н.ж переворот в упор толчком 2х ног. Соскок махом назад прогнувшись. Прыжок углом конь.</i>			
45	В. переключ подъём силой переворот в упор из вися размахивание и соскок назад. Опорный прыжок. <i>Закрепить переворот в упор на н. ж. Соскок из упора махом назад и из седа махом ног вперёд. К.у- мост. Акробат соединения. Прыжок углом конь.</i>			
46	В. переключ переворот в упор из вися. Подъём в упор силой. Подтягивание в вися хватом сверху. Опорный прыжок. Полоса препятствий. <i>Упр на н.ж брусьев совершенствовать. Прыжок углом конь. Соскок на н .ж и соединения из 3-4 элементов.</i>			
47	Опорный прыжок. В. переключ подъём в упор силой. <i>Упр на н.ж брусьев совершенствовать. Прыжок углом конь. Соскок на н .ж и соединения из 3-4 элементов.</i>			
48	Символика Олимпийских игр. Тех без лыжи. Совершенствовать попеременный 2х ш ход, одновременный одношажный ход.	19ч	19 лыжи	
49 50	Совершенствовать попеременный 2 х шход Одновременный одношажный ход.			
51 52	3 км умеренный темп. Учёт попеременного 2 х ш хода. совершенствовать одновременный одношажный и одновр 2х шажный ход.			1
53 54	Учёт одноврем однош х. Совершенствовать однов 2х ш поперемер 4х ш ход.			1
55 56	Одноврем 2х ш. Переход с одновр на поперемер ход. 2 км средний темп.			
57 58	Попер 4х ш ход. Переход с хода на ход. спуски со склона с поворотом.			
59 60	Спуски со склона с поворотом с торможением. 4 км. Переход с хода на ход.			
61 62	Переход с хода на ход спуски со склона с торможением и поворотом.			
63	2км,3 км на время. Переход с хода на ход спуски торможения			

64	повороты.			
65	Совершенствовать тех лыжных ходов. Повторить спуски			
66	подъёмы торможение.			
67	Гигиена борца. Тех безоп. Приёмы борьбы лёжа стоя. Развитие силовой выносливости. Игры.	9ч единоб	9ч единоб	
68	Стойки передвижения в стойках захваты освобождения от			
69	захватов. Упр по овладению приёмами самостраховки.			
70	Упр в парах развитие координации силовых способностей.			
71	Приёмы борьбы лёжа и стоя.			
72	Развитие силовых способностей. Учебная схватка.			
73	Приёмы борьбы.			
74	Приёмы борьбы лёжа стоя. Развитие координации силы.			
75	Игры.			
76	Со скакалкой серия прыжков. Различные передачи в		17ч	
77	движении. Ловля мяча после отскока от щита с последующим броском.		спорт игры	
78	Броски по кольцу с различных точек. Броски в прыжке с			
79	добавлениями. Учебные игры с заданием учителя.			
80	Учёт скакалка за 1 мин. Совершенствовать броски по кольцу. Тактика защиты нападения.			1
81	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения с			
82	различных точек в прыжке с добавлениями. Учебная игра 4на4, 5на5.			
83	Поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать тех			
84	тактику действий игроков. Учебная игра. Ловля мяча после отскока от щита бросок по кольцу.			
85	Челночный бег. Штрафной бросок. Совершенствовать тех			
86	тактику действий игроков. Игра.			
87	Повторить различные передачи броски по кольцу. К.у-			
88	броски и ловля мяча. Игра б.б.			
89	Повторить броски по кольцу после ведения штрафной бросок			
90	передачи в парах в движении. Игра б.б.			
91	Совершенствовать повороты на право лево кругом в			
92	движении. Броски по кольцу в прыжке на месте. Ловля передача мяча.			
93	Ускорения по 20- 30 м. Прыжок в длину. Переменный бег. Бег 100 м.		10ч л.атл	
94	Прыжок в длину с разбега. Бег прыж упр. Бег до 6 мин. Разбег тех прыжка в длину. Метание гранаты.			
95	Метание гранаты. 6 мин бег. Бег прыж упр. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.			
96	Равномерный бег до 8 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Эстафета передача эстаф палочки.			
97	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Кросс 1000 м. Игра.			
98	Равномерный бег. Бег 2000м; 3000 м. Игра.			
99	Метание гранаты. Равномерный бег. Развитие выносливости.			
100	Спец беговые прыжковые упр. Учёт метания гранаты. Игра. Равномерный бег.			1
101	6 мин бег. Контрольные нормативы. Круговая эстафета с этапом до 60 м.			

10 2	См № 101 + тех без на водоёмах правила закаливания			
---------	--	--	--	--