


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»

РАССМОТРЕНО


методическим объединением
начальных классов



Кадомкина Е.В.
Протокол №1 от «29» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

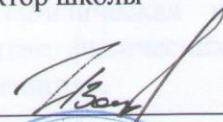
зам. директора по учебно-
воспитательной работе



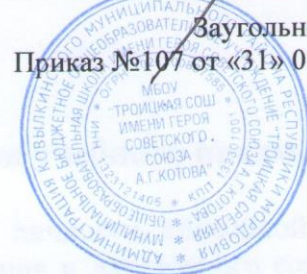
Кадомкина С.А.
протокол №1 от «30» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Заугольников И.А.
Приказ №107 от «31» 08 23 г.



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся 11 класса

Составитель: Шумкина Светлана Николаевна - первая квалификационная категория

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы физического воспитания М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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. Согласно базисному учебному плану МБОУ «Троицкая СОШ» на изучение физической культуры отведено 102 часа, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Изменений в авторскую программу не внесено.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Цели:

- 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.

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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика (17 ч.)

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

Зачёт: бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.

Кроссовая подготовка (12)

Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

Зачёт: Бег на результат 2 км. (дев.), 3км. (мал.).

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (18)

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

Гимнастика (16)

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

Контроль: Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

Лыжная подготовка (21)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

Контроль: Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

Спортивные игры. Волейбол (18)

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

Контроль: Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

**Тематическое планирование
11 класс**

№	Наименование разделов, тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них		
			Совершенство- вание ЗУН	Оценка техники	Зачётные уроки
1.	Лёгкая атлетика	17	11		6
2.	Кроссовая подготовка	12	8	2	2
3.	Спортивные игры	36	31	5	
4.	Гимнастика	16	12	3	1
5.	Лыжная подготовка	21	12	9	
Итого:		102	74	19	9

Раздел 3. Поурочное планирование 11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факт
1.	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон.	1		
2.	Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование	1		
3.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
4.	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег.	1		
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	1		
6.	Отталкивание. Челночный бег.	1		
7.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8.	Биохимическая основа метания Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов	1		
9.	Соревнования по легкой атлетике, рекорды Челночный бег.	1		
10.	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1		
11.	Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий	1		
12.	Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
13.	Бег (<i>2000 м</i>) на результат.	1		
14.	Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
15.	Переход через планку.	1		
16.	Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
17.	Инструктаж по ТБ Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		
18.	Передачи мяча различными способами на месте.	1		
19.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1		

20.	Передачи мяча различными способами в движении.	1		
21.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1		
22.	Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$).	1		
23.	Развитие скоростных качеств	1		
24.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		
25.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1		
26.	Ведение мяча с сопротивлением.	1		
27.	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением	1		
28.	Инструктаж по ТБ	1		
29.	Повороты в движении. ОРУ на месте.	1		
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1		
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1		
32.	Толчком двух ног вис углом.	1		
33.	ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди.	1		
34.	Развитие силы	1		
35.	Повороты в движении.	1		
36.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении	1		
37.	ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.	1		
38.	Лазание по канату в два приема. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.	1		
39.	Сед углом. Стойка на лопатках.	1		
40.	Длинный кувырок.	1		
41.	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад.	1		

42.	ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	1		
43.	Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
44.	Прыжки в глубину. ОРУ с булавами.	1		
45.	Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой.	1		
46.	Развитие скоростно-силовых качеств	1		
47.	Комбинация из разученных элементов.	1		
48.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	1		
49.	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника, подгонка инвентаря.	1		
50.	Попеременный двушажный ход.	Т		
51.	Одновременный двушажный ход.	1		
52.	Одновременный бесшажный ход.	1		
53.	Одновременный двушажный ход.	1		
54.	Медленное передвижение 3 км. Игры на лыжах	1		
55.	Одновременный бесшажный ход. Встречная эстафета			
56.	Подъем на склон елочкой.	1		
57.	Медленное передвижение 2 км.	1		
58.	Спуск со склона в средней стойке.	1		
59.	Медленное передвижение 3км.	1		
60.	Подъем на склон елочкой.	1		
61.	Торможение и повороты плугом	1		
62.	Медленное передвижение 2 км.	1		
63.	Торможение и повороты плугом. Медленное передвижение 3 км.	1		
64.	Торможение и повороты плугом.	1		

65.	Круговые эстафеты с этапом до 250м.	1		
66.	Лыжные гонки 2 км.	1		
67.	Круговые эстафеты с этапом до 250м. Лыжные гонки 2 км.	1		
68.	Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1		
69.	Инструктаж по ТБ	1		
70.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
71.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
72.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1		
73.	Прием мяча двумя руками снизу.	1		
74.	Прямой нападающий удар через сетку.	1		
75.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
76.	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.			
77.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
78.	Развитие координационных способностей	1		
79.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		
80.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1		
81.	Ведение мяча с сопротивлением.	1		
82.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1		
83.	Нападение против зонной защиты.	1		
84.	Нападение через заслон Развитие координационных качеств	1		
85.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
86.	Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1		
87.	Бег (16 мин). Развитие выносливости	1		
88.	Бег по пересеченной местности	1		

89.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1		
90.	Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
91.	Бег (18 мин). Развитие выносливости	1		
92.	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	1		
93.	С Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	1		
94.	Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.	1		
95.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
96.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1		
97.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1		
98.	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
99.	Развитие скоростно-силовых качеств	1		
100	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега	1		
101	Переход через планку.	1		
102	Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
	ИТОГО			

