

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа

Кытмановского района Алтайского края

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО: <i>Жең</i> Н.А. Кальмагаева Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УМР: <i>М. А. Савина</i> «28» августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <i>Е.Н. Брыксина</i> Приказ № 81 от «31» августа 2017 г.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
11 класс
Среднего общего образования
на 2017 – 2018 учебный год

Учитель:
Сырмолотова Л.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса среднего общего образования на 2017 – 2018 учебный год составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г.;
- перечня учебников МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утверждённого приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (согласно федерального перечня учебников, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ: приказ от 31 марта 2014 г. №253);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ Кытмановского района Алтайского края, утвержденной приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (целевой компонент, программа развития УУД);
- учебного плана основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г.;
- годового календарного учебного графика МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 77 от 25.08.2017 г.;
- положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (ФГОС, ФкГОС) МБОУ Октябрьской СОШ, утвержденного приказом директора школы № 99 от 31.08.2016 г.;
- Примерной программы по физической культуре и авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2011 г).

Структура документа

Программа включает разделы: пояснительную записку, основное содержание с распределением учебных часов по разделам, требования к уровню подготовки обучающихся 11 класса средней общеобразовательной школы.

Цель курса: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование навыков здорового образа жизни.

Общая характеристика предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Физическая культура является основной формой физического воспитания, цель которого – формирование физической культуры личности. Это подразумевает мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями, навыками физкультурно–спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год. Из вариативной части было взято на спортивные игры(9)часов лыжную подготовку (6) часов.

Практическая деятельность

Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья; подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России; Организация и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации, показ двигательных действий
- разучивания упражнений; - совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Знания о физической культуре.

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражне-

ниями.

Способы физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Учащиеся научатся:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

Учащиеся научатся:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- **Требования к уровню подготовки обучающихся 11 классов**

В результате изучения предмета «Физическая культура» на базовом уровне ученик должен

знать: Реакции организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Само страховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Двигательный режим. Техника безопасности.

уметь:

- Уверенно владеть навыками основных циклических движений;

- Уметь выполнять гимнастические упражнения массового пользования,
- Метать;
- Владеть способами прыжков в длину и высоту;
- Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
- Играть в спортивные игры.
- Сдать учебные нормативы;
- Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
- Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.
-

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Распределение учебного времени прохождению программного материала по физической культуре (11класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		11
1.	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6.	Элементы единоборств	9
2.	Вариативная часть	15
2.1	Баскетбол	9
2.2	Лыжная подготовка	6
	Итого	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1. Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

2. Психолого-педагогические основы.

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

3. Медико-биологические основы.

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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

7. Гимнастика с элементами акробатики,

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

8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Тематическое планирование

11класс

№п/п	Тема урока	
Легкая атлетика(11ч.)		
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</i>		
1.	Инструктаж по Т.Б.Высокий старт. Специальные беговые упражнения	
2.	Низкий старт до 40м.Стартовый разгон.Финиширование. Развитие скоростных способностей	
3.	Бег 100м.Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	
4.	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 30м. С высокого старта	
5.	Бег на результат 100.Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	
<i>Прыжок в длину. Метание мяча(4ч.)</i>		
6.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.Отталкивание. Развитие скоростно-силовых способностей	
7.	Прыжок в длину способом "прогнувшись".Отталкивание.Многоскоки.Метание мяча (150гр)	
8.	Метание мяча(150гр).Развитие координационных способностей	
9.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча(150гр) с полного разбега(м),с места (д) на дальность	
<i>Бег на длинные дистанции(2ч.)</i>		
10.	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости	
11.	Бег на результат 2000м(д),3000м(м).Развитие выносливости	
Баскетбол 15ч.		
12.	Инструктаж по Т.Б.Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
13.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.Передача мяча в движении различными способами со сменой места	
14.	Действиепротив игрока без мяча и с мячом(вырывание,выбивание,перехват).Сочетание приемов: ведение,бросок	
15.	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	
16.	Индивидуальные, групповые и комбинированные тактические действия в нападении и защите.	
17.	Индивидуальные действия в защите (перехват,выбивание,вырывание).Учебная игра	
18.	Сочетание приемов:передача,ведение,бросок.Развитие координационных способностей.Учебная игра	
19.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.Игра по правилам	
20.	Игра по правилам.	
21.	Совершенствование бросков в корзину разными способами. Игра в тройках	
22.	Технические действия. Учебная игра. Помощь в судействе	
23.	Самостоятельное проведение игры, судейство и заполнение протокола	
24.	Тактические и технические приемы. Совершенствование игры	
25.	Игра по правилам. Заполнение протокола игры	
26.	Соревновательная игра на выбывание	

Гимнастика с элементами акробатики и единоборств(18\3ч.)		
27.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.Строевые упражнения.	
28.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	
29.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	
30.	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	
31.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю)	
32.	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	
33.	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	
34.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю)	
35.	Комплекс	
36.	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	
37.	Акробатическая комбинация	
38.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю)	
39.	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	
40.	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	
41.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю)	
42.	Акробатическая комбинация.	
43.	Опорный прыжок. Отжимания.	
44.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (ю)	
45.	Гимнастическая полоса препятствий.	
46.	Комбинация из ранее изученных элементов	
47.	Комбинация из ранее изученных элементов	
Лыжная подготовка (18ч.)		
48.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Первая помощь при травмах	
49.	Скользкий шаг без палок и с палками. Первая помощь при обморожениях	
50.	Попеременный двухшажный ход	
51.	Подъем в гору скользким шагом	
52.	Одновременные ходы. Элементы тактики лыжных гонок:распределение сил	
53.	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 5км (д); до 8км (ю)	
54.	Техника конькового хода. Эстафеты	
55.	Попеременные ходы. Элементы тактики лыжных гонок: лидирование	
56.	Торможение и поворот упором .Прохождение дистанции до 5км (д); до 8км (ю)	
57.	Переход с одновременных ходов на попеременные	
58.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	
59.	Прохождение дистанции до 5км (д);до 8км (ю)	
60.	Преодоление подъемов и препятствий	

61.	Элементы тактики лыжных ходов	
62.	Прохождение дистанции до 5км (д); до 8км (ю)	
63.	Техника конькового хода. Эстафеты.	
64.	Переход с одновременных ходов на попеременные	
65.	Преодоление подъемов и препятствий	
Элементы единоборств (6 ч)		
66.	Инструктаж по Т.Б.Приемы самостраховка	
67.	Приемы борьбы лежа и стоя. Гигиена борца	
68.	Учебная схватка. Развитие координационных способностей	
69.	Силовые упражнения и единоборства в парах	
70.	Самостоятельная разминка перед поединком. Игра "Сила и ловкость"	
71.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра "Борьба всадников"	
Волейбол(21ч.)		
72.	Инструктаж по Т.Б. при игре в волейбол. Совершенствование техники передвижений	
73.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	
74.	Совершенствование техники передвижения:остановка. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	
75.	Совершенствование техники передвижения:поворот. Прием мяча отраженного от сетки	
76.	Совершенствование техники передвижения:поворот. Прием мяча отраженного от сетки	
77.	Прием мяча отраженного от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
78.	Варианты техники приема и передач мяча. Игра в парах	
79.	Варианты техники приема и передач мяча. Игра в парах	
80.	Варианты подачи мяча. Игра в тройках	
81.	Варианты подачи мяча. Игра в тройках	
82.	Варианты нападающего удара через сетку	
83.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	
84.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	
85.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
86.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
87.	Комбинации в нападении,защита.Игра по правилам	
88.	Комбинации в нападении,защита.Игра по правилам	
89.	Атакующая комбинация"волна" с двумя нападающими.Игра по правилам	
90.	Атакующая комбинация"волна" с двумя нападающими.Игра по правилам	
91.	Атакующая комбинация"крест".Игра по правилам	
92.	Игра по правилам.	
Легкая атлетика(10ч.)		
93.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Переменный бег до 10 мин.	
94.	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	
95.	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	
96.	Техника прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	

97.	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	
98.	Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	
99.	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	
100.	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	
101.	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин	
102.	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.Итоги за год	
103.	Резервные часы	

Список учебно-методической литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич: 2010 г.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.:2010г.
3. Учебник Физическая культура: Учебник Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -8-е изд. М.:2013г.

Материально – техническое обеспечение.

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
2. Щит баскетбольный тренировочный;
3. Сетка волейбольная;
4. Стенка гимнастическая;
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
7. Палка гимнастическая;
8. Скакалка детская;
9. Мат гимнастический;
10. Лыжи детские (с креплениями и палками);
11. Обруч пластиковый детский;
12. Планка для прыжков в высоту;
13. Стойка для прыжков в высоту
14. Рулетка измерительная;
15. Аптечка.
16. Козёл гимнастический
17. Мост гимнастический подкидной
18. Секундомер
19. Мячи волейбольные
20. Мячи баскетбольные
21. Мячи футбольные
22. Легкоатлетическая дорожка
23. Сектор для прыжков длину
24. Игровое поле для футбола
25. Аудиоколонки.
26. Видеопроектор.
27. Персональный компьютер.
28. Принтер
29. Экран

