

Директор МБОУ «Гимназии №17» «Утверждаю»

Приказ от 28 августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физкультуре
11 А,Б,В класс

Составитель: Милорадова М.А.

2020 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 17», на основе Примерной программы и авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с.

Программа рассчитана на 72 часа (из расчета 2 учебных часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Выпускник на базовом уровне 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;

* 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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.

Выпускник получит возможность научиться:

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны преобразование в процессе освоения учебного предмета по программе «физическая культура»:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформулированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение основами самоконтроля, самооценки. Принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в физической культуре, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. *Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).*

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. 21 Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической под-готовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в из-бранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при-чины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и ста-новой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклон-ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий; эстафеты с преодолением полос препятствий. Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз», спасение утопающего. Единоборства (юноши): приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол). Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки. Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Основы знаний о физической культуре

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям; планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; анализ техники физических упражнений; контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из пяти элементов (серии кувырок вперед и назад в группировке, длинный кувырок, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Выполнение упражнений без предметов и с предметами. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

Плавание.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Проплывание отрезков 25м. Эстафеты на воде. Плавание на спине. Плавание вольным стилем. Старты с тумбочки. Ныряние в глубину. Транспортировка пострадавшего на воде.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности ИОТ 023. Равномерный бег 1000м. Метание гранаты с разбега.	1		
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий и низкий старт	1		
3	Бег 30 метров (3 повторения). Метание гранаты с разбега	1		
4	Метание гранаты с разбега - учет	1		
6	Подтягивание на перекладине (ю), Равномерный бег 1000 метров.	1		
7	Равномерный бег 1000 метров. Прыжок в длину с разбега	1		
8	Прыжки в длину с места. Бег 100 м с низкого старта (3 повторения)	1		
9	Бег 100 метров. Прыжок в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега - учет	1		
11	Бег 1000 м - учет.	1		
12	Прыжок в высоту способом перешагивание. Прыжки в глубину.	1		
14	Прыжок в высоту способом перешагивание с 9 шагов разбега.	1		
15	Прыжок в высоту способом перешагивание с 11 шагов разбега.	1		
16	Прыжок в высоту способом перешагивание - учет	1		
17	Челночный бег 3x10 м. Игра в футбол	1		
18	Разминка, длительный бег 15 минут	1		
20	Разминка, длительный бег 20 минут	1		

22	Бег 800м (учет)- юноши. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	1		
23	Разминка, длительный бег 25 минут	1		
24	Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка.	1		
25	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастики. Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении..	1		
26	Переворот в упор силой (учёт). Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, соскока махом из в	1		
27	Прыжки со скакалкой за 1 мин. Метания набивного мяча из различных и.п..	1		
28	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю).	1		
29	Комбинации из ранее освоенных элементов..	1		
30	Упражнения с партнером, на гимнастической стенке..	1		
31	Круговая тренировка	1		
	2 семестр			
32	Инструктаж по технике безопасности на бассейне. Биомеханические особенности техники плавания.	1		
33	Движения ног при плавании брассом	1		
34	Согласованность движений ног и рук при плавании кролем на груди и на спине.	1		
35	Движения рук при плавании брассом в согласованности с дыханием	1		
36	Проплывание отрезков 25 - 100 м. по 2 - 6 раз. Плавание изученным спортивным способом. Прикладное плавание: плавание на боку, транспортировка пострадавшего. Подвижная игра.	1		
37	Согласованность движений ног и рук при плавании брассом Освоение техники плавания.	1		
38	Плавание в полной координации брассом. Прыжок с тумбочки вниз голо вой. Повороты. Проплывание до 600 м. Плавание изученным спортивным способом. Прикладное плавание: плавание на боку, транспортировка	1		
40	1.Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. 3.Согласованность движений ног и рук при плавании брассом – учет. 4.Техника дыхания при плавании брассом. 5. Плавание в полной координации	1		
41	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1		
42	Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, развития выносливости,	1		

	силы			
43	Попеременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости, силы,	1		
44	Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости, силы	1		
45	Одновременный одношажный ход (учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, развития выносливости, силы.	1		
46	Одновременный двухшажный ход, лыжные гонки 2км (учет). Совершенствование попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы.	1		
47	Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы.	1		
48	Попеременный четырехшажный ход, поднятие туловища за 60 сек (учет).	1		
54	6 мин бег (учет). Совершенствование развития силы, одновременного бесшажного хода, попеременных ходов. Игры.	1		
55	Бег 3000м (учет). Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития силы. Игры..	1		
56	Волейбол, баскетбол. Инструктаж по ТБ	1		
57	Подтягивание (учет). Закрепление передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в	1		
58	Разучивание передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	1		
59	Челночный бег 5x20 м (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3	1		
60	Верхняя прямая подача (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, разви	1		
61	Поднятие туловища за 30 сек (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передач	1		
62	Передача сверху в прыжке (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, переда	1		

63	Игра в волейбол, отработка приемов.	1		
64	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Верхняя передача мяча в волейболе.	1		
65	Инструктаж по ТБ. Броски со средней и дальней дистанции	1		
66	Передача мяча одной рукой снизу вперед	1		
67	Передвижения по площадке без мяча	1		
68	Передача мяча одной рукой снизу назад	1		
69	Подтягивание на перекладине - учет	1		
70	Совершенствование техники бега на 200 метров	1		

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании ШМО

протокол №181

от «01»09 2020г.

Руководитель ШМО

/ _____ /

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по УВР

/ _____ /

« ____ » _____ 20__ г.