

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 11 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - 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

Цели и задачи 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.

Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал,

меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану МБОУ СОШ №4 г.Чадана на изучение физической культуры отведено 102 часа, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки РТ 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

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, лыжных прогулок и 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- 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.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся XI класса должны:

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;

Нормативная база:

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2009
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010

3. А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд. - М.: Просвещение, 2010

Дополнительная литература

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Интернет ресурсы

<http://www.it->

[n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей /сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе»

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Лёгкая атлетика (50 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.

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (15)

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 (25)

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.

Спортивные игры. Волейбол (15)

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.

Литература

- Физическая культура» Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях 10-11 классы пособие для учителей общеобразов.организации/ . М.: Просвящение, 2015.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе/авт.-сост.В.И.Виненко. _ Изд.2-е.-Волгоград: Учитель, 2014
- Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 класс /А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014
- Физическая культура в школе. 2014-2015 год

Тематический план учебного курса 11 класса

Разделы программы	Количество часов
Основные знаний и физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	16
Гимнастика с основами акробатики.	13
Спортивные игры	44
Кроссовая подготовка	29
Всего часов	102

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	16	16			
3	Спортивные игры	44		23	21	
4	Гимнастика с элементами акробатики	13			6	7

5	Кроссовая подготовка	29	11			18
	Всего часов:	102	27	23	27	25

Календарно – тематическое планирование 11 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Домашнее задание	Дата проведения	
				Планируемая	Фактическая
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)					
1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	Комплекс 1	4.09	
2	Низкий старт Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.).	1	Комплекс 1	6.09	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование.	1	Комплекс 1	8.09	
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование	1	Комплекс 1	11.09	
5	Бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	1	Комплекс 1	13.09	
6	Бег на результат (100м.). Эстафетный бег Развитие скоростно- силовых качеств	1	Комплекс 1	15.09	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	Комплекс 1	18.09	
8	Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	Комплекс 1	20.09	
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	Комплекс 1	22.09	
10	Отталкивание. Челночный бег.	1	Комплекс 1	25.09	
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплекс 1	27.09	
12	Метание мяча в коридор (10метров). ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплекс 1	29.09	
13	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплекс 1	2.10	
14	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплекс 1	4.10	
15	Метание гранаты на дальность. ОРУ Развитие скоростно- силовых качеств.	1	Комплекс 1	6.10	
16	Бег разминочный 3 мин. Специальные беговые упражнения.	1	Комплекс 1	9.10	
17	ТБ на уроках кроссовой подготовки Бег	1	Комплекс	11.10	

	(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		с 1		
18	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	13.10	
19	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1	Комплек с 1	16.10	
20	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Комплек с 1	18.10	
21	Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	20.10	
22	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	1	Комплек с 1	23.10	
23	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	25.10	
24	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	27.10	
25	Бег 1000м. на результат. Развитие выносливости	1	Комплек с 1	6.11	
26	Бег переменный до одной минуты. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	8.11	
27	Переменный бег до 1 минуты, Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	10.11	
28	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1	Комплек с 2	13.11	
29	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением	1	Комплек с 2	15.11	
30	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	Комплек с 2	17.11	
31	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест	1	Комплек с 2	20.11	
32	Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1	Комплек с 2	22.11	
33	Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	Комплек с 2	24.11	
34	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в	1	Комплек с 2	27.11	

	движении различными способами со сменой мест.				
35	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	Комплек с 2	29.11	
36	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением	1	Комплек с 2	1.12	
37	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1	Комплек с 2	4.12	
38	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1	Комплек с 2	6.12	
39	Инструктаж поТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением	1	Комплек с 2	8.12	
40	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением	1	Комплек с 2	11.12	
41	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением .Передачи мяча в движении различными способами со сменой места.	1	Комплек с 2	13.11	
42	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места.	1	Комплек с 2	15.11	
43	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением.	1	Комплек с 2	18.12	
44	Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1	Комплек с 2	20.12	
45	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением.	1	Комплек с 2	22.12	
46	Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1	Комплек с 2	25.12	
47	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с	1	Комплек с 2	27.12	

	сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением				
48	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением..	1	Комплек с 2	29.12	
49	Совершенствование передвижений и остановок игроков Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	Комплек с 2	12.01	
50	Совершенствование передвижений и остановок игроков Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1	Комплек с 2	15.01	
51	Совершенствование передвижений и остановок игроков Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1	Комплек с 2	17.01	
52	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1	Комплек с 2	19.01	
53	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1	Комплек с 2	22.01	
54	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1	Комплек с 2	24.01	
55	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках.	1	Комплек с 2	26.01	
56	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1	Комплек с 2	29.01	
57	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1	Комплек с 2	31.01	
58	Передача мяча	1	Комплек с 2	2.02	
59	Передача мяча	1	Комплек с 2	5.02	
60	Передача мяча	1	Комплек с 2	7.02	
61	Прием мяча	1	Комплек с 2	9.02	
62	Нападающий удар	1	Комплек с 2	12.02	
63	Техника нападения	1	Комплек с 2	14.02	
64	Техника нападения	1	Комплек с 2	16.02	
65	Техника нападения	1	Комплек	19.02	

			с 2		
66	Одиночное блокирование	1	Комплек с 2	21.02	
67	Одиночное блокирование	1	Комплек с 2	23.02	
68	Одиночное блокирование	1	Комплек с 2	26.02	
69	Групповое блокирование	1	Комплек с 2	28.02	
70	Групповое блокирование	1	Комплек с 2	2.03	
71	Групповое блокирование	1	Комплек с 2	5.03	
72	Развитие координационных способностей	1	Комплек с 3	7.03	
73	Акробатические упражнения	1	Комплек с 3	9.03	
74	Акробатические упражнения	1	Комплек с 3	12.03	
75	Акробатические упражнения	1	Комплек с 3	14.03	
76	Развитие физических качеств	1	Комплек с 3	16.03	
77	Акробатические упражнения	1	Комплек с 3	19.03	
78	Акробатические упражнения	1	Комплек с 3	21.03	
79	Развитие физических качеств	1	Комплек с 3	23.03	
80	Акробатические упражнения	1	Комплек с 3	2.04	
81	Развитие физических качеств	1	Комплек с 3	4.04	
82	Висы и упоры	1	Комплек с 3	6.04	
83	Развитие физических качеств	1	Комплек с 3	9.04	
84	Развитие физических качеств	1	Комплек с 3	11.04	
85	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Совершенствование техники бега	1	Комплек с 4	13.04	
86	Совершенствование старта	1	Комплек с 4	16.04	
87	Совершенствование бега по дистанции	1	Комплек с 4	18.04	
88	Совершенствование старта	1	Комплек с 4	20.04	
89	Совершенствование бега по дистанции	1	Комплек с 4	23.04	
90	Совершенствование бега по дистанции	1	Комплек с 4	25.04	
91	Совершенствование бега по дистанции:	1	Комплек	27.04	

	по повороту, финиширование		с 4		
92	Бег Фартлек(чередование интервалов нагрузки) до 14 мин. Развитие выносливости.	1	Комплек с 4	30.04	
93	Бег Фартлек(чередование интервалов нагрузки) до 14 мин. Развитие выносливости	1	Комплек с 4	9.05	
94	Бег Фартлек(чередование интервалов нагрузки) до 15 мин. Развитие выносливости	1	Комплек с 4	11.05	
95	Бег Фартлек(чередование интервалов нагрузки) до 15 мин. Развитие выносливости	1	Комплек с 4	14.05	
96	Бег Фартлек(чередование интервалов нагрузки) до 16 мин. Развитие выносливости	1	Комплек с 4	16.05	
97	Бег Фартлек(чередование интервалов нагрузки) до 16 мин. Развитие выносливости	1	Комплек с 4	18.05	
98	Бег Фартлек(чередование интервалов нагрузки) до 17 мин. Развитие выносливости	1	Комплек с 4	21.05	
99	Бег Фартлек(чередование интервалов нагрузки) до 17 мин. Развитие выносливости	1	Комплек с 4	23.05	
100	Бег 2000м	1	Комплек с 4	25.05	
101	Совершенствование бега по дистанции: по поворот, финиширование	1	Комплек с 4	28.05	
102	Контрольный урок и итоги за учебный год	1	Комплек с 4	30.05	