


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 95 им. Н. Щукина»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО естественно -
научного цикла
протокол № 1
От «28» августа 2020 г
 Обухова Е.П.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Дьячкова Л.А.
«29» августа 2020г

УТВЕРЖДАЮ
директор школы
 Герасимов О.В.
«01» сентября 2020



**Рабочая программа
по физической культуре
для 11 – х классов**

учитель: Иванов Александр Юрьевич.

2020 – 2021 учебный год

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2012г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2013 г.

Целью образования в области физической культуры является формирование физической культуры личности школьников, то есть устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с психологическими особенностями формирования личности средний школьный возраст является благоприятным периодом для включения учащихся в процесс саморазвития на основе деятельности, в том числе физкультурой. Поэтому особую актуальность приобретает физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью.

Программа по физической культуре для учащихся 11 класса ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта оздоровительными физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- освоение знаний о роли физической культуры и спорта 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

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, спортивные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических

качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в средней школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями

Календарно – тематическое планирование 11 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	
				план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по ТБ	1		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9/1		
3		Низкий старт	1		
4		Стартовый разгон	1		
5		Финальное усилие. Эстафеты	1		
6		Бег с ускорением до 70-80 м	1		
7		Скоростной бег.	1		
8		Эстафеты.	1		
9		Бег 1000м	1		
10		Старты из различных исходных положений.	1		
11	метание	Метание теннисного мяча	3/1		

12		Метание малого мяча с 4-5 шагов	1		
13		Метание на дальность	1		
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	4/1		
15		Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов	1		
16		Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов	1		
17		Прыжки в высоту	1		
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10/1		
19		Развитие силовой выносливости	1		
20		Преодоление препятствий	1		
21		Преодоление горизонтальных препятствий	1		
22		Туристические походы. Виды, организация и проведение турпоходов.	1		
23		Переменный бег	1		
24		Бег в чередовании с ходьбой	1		
25		Гладкий бег	1		
26		Кроссовая подготовка	1		
27		Кросс до 15 мин	1		
28	Волейбол	Инструктаж по технике безопасности Здоровый образ жизни.	20/1		
29		Остановки, передвижение, повороты	1		
30		Ходьба, бег, перемещение	1		
31		Комбинации из освоенных стоек и перемещений	1		
32		Передача мяча двумя руками над собой	1		
33		Передача двумя руками сверху во встречных колоннах	1		
34		Передача мяча в прыжке через сетку	1		

35		Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	1		
36		Прием мяча, отскочившего от стены	1		
37		Прием мяча от подачи	1		
38		Прием мяча в парах.	1		
39		Подачи мяча из-за лицевой	1		
40		Подачи в левую, правую половины площадки	1		
41		Подачи на точность	1		
42		Подачи через сетку	1		
43		Нападающий удар. Технико-тактические действия	1		
44		Нападающий удар при встречных передачах. Блокирование	1		
45		Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	1		
46		Блокирование. Овладение техникой защитных действий	1		
47		Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1		
48	Гимнастика	Организация и планирование активного отдыха	15/1		
49		Длинный кувырок вперед.	1		
50		Кувырок назад в полу-шпагат. Кувырок назад в стойку на руках	1		
51		Переворот в сторону. Равновесие на одной ноге	1		
52		Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики	1		
53		Совершенствовать комплекс ритмической и атлетической гимнастики	1		
54		Разучивание комбинации из акробатических элементов	1		
55		Совершенствование акробатической	1		

		комбинации			
56		Упражнения в висах и упорах	1		
57		Упражнения с гимнастической скамейкой. Комплекс ритмической гимнастики	1		
58		Комплекс ритмической и атлетической гимнастики	1		
59		Лазанье по канату	1		
60		Лазанье по гимнастической лестнице, канату	1		
61		Эстафеты и игры	1		
62		Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		
63	Баскетбол	Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур	14/1		
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
65		Перемещения в стойке. Остановки.	1		
66		Комбинации из освоенных элементов.	1		
67		Ловля и передача мяча в движении	1		
68		Ведение мяча на месте и в движении	1		
69		Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1		
70		Ведение мяча с изменением направления	1		
71		Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке	1		
72		Броски двумя руками от груди и от плеча	1		
73		Вырывание и выбивания мяча	1		
74		Перехват мяча	1		
75		Комбинации из освоенных элементов	1		
76		Игра в баскетбол по правилам	1		
77	Легкая атлетика Длительный	Правила оказания доврачебной помощи.	7/1		

	бег				
78		Развитие выносливости.	1		
79		Переменный бег	1		
80		Кроссовая подготовка	1		
81		Кроссовая подготовка	1		
82		Развитие силовой выносливости	1		
83		Гладкий бег	1		
84	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5/1		
85		Низкий старт	1		
86		Финальное усилие. Эстафеты.	1		
87		Развитие скоростных способностей.	1		
88		Развитие скоростной выносливости	1		
89	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4/1		
90		Метание мяча на дальность.	1		
91		Метание мяча на дальность.	1		
92		Метание мяча в цель	1		
93	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3/1		
94		Прыжок в длину с разбега.	1		
95		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1		
96	Футбол	Передвижения. Остановки	4/1		
97		Ведения мяча с обводкой	1		
98		Отбор мяча у соперника	1		
99		Технико – тактические действия при организации защиты	1		

100		Развитие скоростной выносливости			
101		Развитие скоростной выносливости			
102		Развитие скоростной выносливости			