

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МАКСИМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

<p>Рассмотрено на заседании МО  _____ Руководитель МО</p> <p>Протокол № 1 От «01» 09 20__ г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР А.Г. Чудинова  _____ От «01» 09 2018 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Максимовская СОШ» Т.Л. Сушко  _____ От «01» 09 2018 г.</p>
---	--	---

Рабочая программа  
по учебному предмету  
физическая культура  
11 класс  
на 2018-2019 учебный год

ФИО разработчика: Брагин Владимир Викторович  
Должность: учитель физического воспитания  
Категория: первая квалификационная категория

с. Максимовщина  
2018 год

## Данная программа соответствует требованиям ООП СОО

### Требования к уровню подготовки учащихся 11 классов

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

**11 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **Психолого-педагогические основы**

**11 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

### **Медико-биологические основы**

**11 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

### **Приемы саморегуляции**

**11 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

**11 класс.** 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.

### **Волейбол**

**11 класс.** 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.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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

### **Легкая атлетика**

**11 класс.** 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.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать: 11 класс.**

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
	Бег 100 метров	15,3	17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание из виса (дев.- из виса лёжа)	10	14
Выносливость	Бег 2000 м		10.00
	Бег 3000 м	13.50	
Скор-силовые	Прыжок в длину с места, см	195	170
Выносливость	Бег 6 мин.	1300	1100
Координация	Челночный бег 3 x 10 м. с	8,0	8,8
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	13

**Задачи** физического воспитания учащихся 11 класса **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. Данная программа рассчитана на основную (I, II) и подготовительную (III) медицинскую группу.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Примечание
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	18	
3	Баскетбол, стритбол	30	
4	Гимнастика	6	
5	Лыжная подготовка	9	
6	Волейбол	15	
7	Легкая атлетика с элементами мин-футбола	24	
итого		102	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физическому воспитанию

Класс 11

Учитель Брагин Владимир Викторович

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных тестов 14;

Планирование составлено на основе учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

(В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012)

Учебник: «Физическая культура 10 – 11 классы» под редакцией В.И. Ляха. М., «Просвещение» 2011

№ урока	Дата	Корректировка даты	Название темы	Количество часов	Примечание
			I четверть		
1.			<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по охране труда.	1	
2			Овладение техникой передвижения.	1	
3			Освоенные элементы техники передвижений	1	
4			Правила старта.	1	

5			ОФП бег	1	
6			ОФП Эстафетный	1	
7			ОФП Эстафетный бег	1	
8			Развитие скоростных способностей.	1	
9.			Развитие скоростной выносливости	1	
10.			Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
11			Метание мяча на дальность 1 кг..	1	
12.			Метание мяча на дальность.	1	
13			Метание мяча в цель	1	
14			Развитие силовых и координационных способностей.	1	
15.			Прыжок в длину с разбега.	1	
16.			Прыжок в длину с разбега.	1	
17			Прыжок в длину с места	1	
18.			Развитие выносливости.	1	
19			<b>Баскетбол</b> Передвижения на площадке.	1	
20			Правила игры в баскетбол	1	
21			Передвижения на площадке.	1	
22			Ловля и передача мяча в движении.	1	
23			Ловля и передача мяча в движении, с ускорением.	1	
24			Ведение мяча.	1	
25			Ведение мяча с сопротивлением.	1	
26			Бросок мяча, техника броска мяча в корзину.	1	
27			Бросок мяча в движении. Ведение мяча.	1	
			II четверть	1	
28			Жесты судей.		
29			Разбор игроков.	1	
30			Разбор игроков. Жесты судей.	1	
31			Разбор игроков. Жесты судей.	1	
32			Противодействие прорыву. Жесты судей.	1	
33			Противодействие быстрому прорыву.	1	
34			Противодействие прорыву. Жесты судей.	1	
35			Ведение мяча	1	

36			Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	
37			Заслон. Обманные действия	1	
38			Обманные действия	1	
39			Зонная защита.	1	
40			Позиционное нападение	1	
41			Комбинационное нападение	1	
42			Тактика игры Зонная защита.	1	
43			Комбинационное нападение	1	
44			Техника защитных действий.	1	
45			Зонная защита	1	
46			Зонная система защиты.	1	
47			Взаимодействие трех игроков	1	
48			Зонная система защиты. Взаимодействие трех игроков		
			III четверть	1	
49			<b>Гимнастика.</b> Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	
50			Акробатические упражнения Обучение	1	
50			Упражнения в висячем положении и упорах.	1	
51			Развитие силовых способностей	1	
52			Развитие гибкости	1	
53			Опорные прыжки	1	
54			<b>Лыжная подготовка.</b> Правила подбора лыж, правила О.Т.	1	
55			Коньковый ход.	1	
56			Попеременно двухшажный ход	1	
57			Одновременно безшажный	1	
58			Спуски, группировка, виды торможения	1	
59			Переход с хода на ход	1	
60			Коньковый ход.	1	
61			Повороты на лыжах.	1	
62			Спуски, подъемы, торможения.	1	
63			<b>Волейбол</b> Правила игры в волейбол.	1	
64			Терминология игры в волейбол.	1	
65			Прием мяча над собой	1	

66			Прием мяча после подачи над собой	1	
67			Подача мяча в заданную зону.	1	
68			Противодействие быстрому прорыву.	1	
69			Жесты судей.	1	
70			Нападающий удар.	1	
71			Варианты нападающего удара через сетку	1	
72			Атакующие удары по ходу.	1	
73			Техника защитных действий.	1	
74			Групповые упражнения с подачей через сетку.	1	
75			Тактика игры.	1	
76			Индивидуальны тактические действия.	1	
77			Групповые и командные тактические действия.	1	
78			Групповые и командные тактические действия.		
			IV четверть	1	
79			<b>Легкая атлетика с элементами футбола</b> Длительный бег	1	
80			Развитие выносливости.	1	
81			Многоскоки.	1	
82			Переменный бег	1	
83			Прыжки и многогскоки.	1	
84			Кроссовая подготовка	1	
85			Развитие силовой выносливости	1	
86			Кроссовая подготовка	1	
87			Гладкий бег	1	
88			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
89			Гладкий бег	1	
90			Низкий старт.	1	
91			Эстафетный бег	1	
92			Финальное усилие. Эстафетный бег	1	
93			Развитие скоростной выносливости	1	
94			Развитие скоростных способностей.	1	
95			Развитие скоростной выносливости	1	
96			Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

97			Метание в горизонтальную и вертикальную цель	1	
98			Метание мяча на дальность.	1	
99			Метание мяча на дальность.	1	
100			Развитие силовых координационных способностей.	1	
101			Прыжок в длину с разбега.	1	
102			Повторение пройденного	1	