

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Алужинская средняя общеобразовательная школа им.А.А.Ихинурова

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО / <u>Аманжол</u> / <u>Аманжол С.В.</u> протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР МОУ Алужинской средней школы / <u>Л.В.Хинтуханова</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>	<p>«Утверждено» директор МОУ Алужинской средней школы / <u>А.М.Ласкин</u> Приказ № <u>833</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>
---	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ**
физическая культура
ДЛЯ 11 КЛАССА

Составил ():
Асанханов Баир
Викторович,
учитель физичес-
кой культуры.

Рабочая программа составлена для изучения физической культуры обучающимися 11 класса общеобразовательной школы. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы среднего общего образования по физической культуре для обучающихся 11 класса.

Целью данной рабочей программы является формирование у школьников 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 рамках реализации этой общей цели, данная рабочая программа для обучающихся средней (полной) школы ориентируется на решении следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне 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:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую

- помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний

Теоретическая подготовка: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Раздел 2. Двигательные умения

2.1 Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 60,100 м; эстафетный бег 4x200м; кроссовый бег 1000м; длительный бег 2000 м. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 9-11-шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений.

2.2 Гимнастика

Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед-назад, «колесо».

Комбинации из ранее освоенных элементов. Элементы ритмической гимнастики, аэробика. Упражнения на развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Опорные прыжки через коня.

2.3 Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

2.4 Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач. Совершенствование техники подач: варианты подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

2.5 Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный. Попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы.

Одновременный бесшажный ход. Преодоление уклонов. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -3 км. Прохождение дистанции 3-5км. Раздел 3. Развитие двигательных способностей Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Показатели					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195 210	230 и >	160 и <	170 190	210 и >
			17	190	205 220	240	160	170 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и >	1300 1400	1500	900	1050 1200	1300 и >
			15	1100	1300 1400	1500	900	1050 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9-12	15 и >	7 и <	12 -14	20 и >
			15	5	9-12	15	7	12 -14	20
6	Силовые	Подтягивание: Навысокой	14	4 и <	6 - 7	11 и >			

	перекладине (юноши)	15	5	7- 8	12			
	На низкой перекладине (девушки)	14				6 и <	13-15	18 и >
		15				6	13-15	18

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (15 часов)	1
1	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике	1
2	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. ОФП	1
3-4	Беговые спецупражнения, стартовый разгон. ОФП	2
5	Бег 30 метров	1
6	Бег 60 метров	1
7	Бег 100 метров	1
8	Бег 1000 метров	1
9	Бег 2000 метров	1
10	Прыжок в длину с места (на результат)	1
11	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1
12	Низкий, высокий старт (техника)	1
13	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки)	1
14-15	Метание гранаты с разбега	2
	Баскетбол (10 часов)	
16	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
17	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	1
18	Бросок из-под кольца двумя руками	1
19	Бросок с места двумя руками от груди (средний)	1
20	Передача мяча в движении в парах	1
21	Игровой урок (игра баскетбол 5х5)	1
22	Передача в тройках с атакой кольца	1
23	Ведение, два шага, бросок	1
24	Выполнение штрафного броска (техника)	1
25	Просмотр видеопленки о баскетболе (ИКТ)	1
	Баскетбол (15 часов)	
26	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
27-28	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	2
29	Бросок из под кольца двумя руками	1

30-31	Бросок с места двумя руками от груди (средний)	2
32-33	Передача мяча в движении в парах	2
34	Игровой урок (игра баскетбол 5x5)	1
35-36	Передача в тройках с атакой кольца	2
37-38	Ведение, два шага, бросок	2
39	Выполнение штрафного броска (техника)	1
40	Штрафной бросок на результат	1
	Гимнастика (6 часов)	
41	Водный урок по гимнастике. Инструктаж по технике безопасности	1
42	Висы. Строевые упражнения	1
43	Подтягивание мальчики, девочки (результат)	1
44	Акробатические упражнения	1
45	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)	1
46	Прикладные упражнения	1
	Гимнастика (10 часов)	
47	Водный урок по гимнастике. Инструктаж по технике безопасности	1
48-49	Прикладные упражнения	2
50	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат)	1
51	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (результат)	1
52-54	Строевые упражнения	3
55-56	Акробатические упражнения	2
	Лыжная подготовка (20 часов)	
57	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний .	1
58-59	Одновременный двухшажный	2
60-61	Попеременный двухшажный ход	2
62-63	Переход с одного хода на другой	2
64-65	Одновременный одношажный ход	2
66-67	Спуски и подъемы	2
68-69	Одновременный бесшажный ход	2
70	Преодоление уклонов	1
71-72	Попеременный четырехшажный ход	2
73-	Прохождение дистанции 2 -3 км	1
74	Прохождение дистанции 2-3км. в медленном темпе	1
75	Прохождение дистанции 3 -5 км. в среднем темпе	1
76	Прохождение дистанции 3-5км.	1
	Волейбол 16 (часов)	
77	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности	1
78	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема	1
79	Верхний прием над собой	1

80	Игровой урок (волейбол 6х6)	1
81-82	Стойка волейболиста. Техника нижнего приема	2
83-84	Нижний прием над собой	2
85-86	Верхняя передача в парах	2
87	Просмотр видеофильма о волейболе. (Фрагменты игры, правила. ИКТ)	1
88	Нижняя передача в парах	1
89-90	Прямая верхняя подача	2
91-92	Прямой нападающий удар на сетку	2
Легкая атлетика (9часов)		
93	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности	1
94	Низкий, высокий старт	1
95	Бег 60м, 100м, , 500м, 2000 метров	1
96	Прыжок в длину с места (результат)	1
97	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1
98	Метание гранаты с разбега(результат)	1
99-		
100	Бег с эстафетной палочкой	2
101-		
102	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике	1

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Стенка гимнастическая
Козел гимнастический
Канат для лазания, с механизмом крепления
Скамейка гимнастическая жесткая
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий).
Обруч гимнастический
Секундомер
Барьеры л/а тренировочные
Рулетка измерительная (10 м; 50 м).
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные.
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные.
Компрессор для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Легкоатлетическая дорожка.
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола).
Площадка игровая волейбольная
Площадка игровая баскетбольная.
Лыжная трасса.