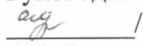





Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Лава

| | | |
|---|---|--|
| <p>«Рассмотрено» на заседании ШМО Руководитель ШМО:  А.А.Беспомошнова / Протокол № 1 от «28» августа 2019г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Е.Б.Миронова/ от «28» августа 2019г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор школы  Т.Е.Швецова/ Приказ № 60 от «29» августа 2019г.</p>  |
|---|---|--|

**Рабочая программа
по физической культуре для 11 класса
на 2019-2020 учебный год
базовый уровень
102 часа.**

Автор учебника: В.И. Лях.

Составитель: учитель

Блинков Гаврил Александрович

2019 год.

1. Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

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

2 Содержание учебного предмета.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование

| № урока | | Раздел. Тема урока. | § учебника |
|---|--------|--|---------------------------------------|
| п/п | в теме | | |
| Раздел 1. Легкоатлетические упражнения. (25 часов) | | | |
| 1. | 1 | Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин | §17 |
| 2. | 2 | Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин. | Повторить строевые упражнения |
| 3. | 3 | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин. | Повторить технику низкого старта |
| 4. | 4 | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин. | Повторить технику спортивной ходьбы |
| 5. | 5 | Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. | §18 |
| 6. | 6 | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе. | Спортивная форма |
| 7. | 7 | Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин. | Повторить технику низкого старта |
| 8 | 8 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. | Развитие гибкости |
| 9. | 9 | Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин. | Повторить технику метания малого мяча |

| | | | |
|-----------------------|----|---|----------------------------------|
| 10 | 10 | Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление. | Развитие двигательных качеств |
| Подвижные игры | | | |
| 11 | 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | Спортивная форма |
| 12 | 12 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | §19 |
| 13 | 13 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | Повторить повороты |
| 14 | 14 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | Развитие двигательных качеств |
| 15 | 15 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | §20 |
| 16 | 16 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | Спортивная форма |
| 17 | 17 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Развитие прыгучести |
| 18 | 18 | Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам | Развитие прыгучести |
| 19 | 19 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | §21 |
| 20 | 20 | Прием мяча отраженного от сетки | Повторить строевые упражнения |
| 21 | 21 | Варианты техники приема и передач мяча | Повторить повороты |
| 22 | 22 | Варианты подачи мяча | Развитие двигательных качеств |
| 23 | 23 | Варианты нападающего удара через сетку | Повторить строевые упражнения |
| 24 | 24 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | Повторить технику низкого старта |
| 25 | 25 | Учебная игра в волейбол. | Спортивная |

| | | | |
|--|----|---|--|
| | | | я форма |
| Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. (24 часа) | | | |
| 26 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | §22 |
| 27 | 2 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | Упражнения на коррекцию осанки |
| 28 | 3 | Лазанье по канату на скорость. | Упражнения для профилактики плоскостопия |
| 29 | 4 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). | §23 |
| 30 | 5 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | Комплекс утренней гимнастики |
| 31 | 6 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д). | Упражнения на снятие усталости |
| 32 | 7 | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | Прыжки со скакалкой |
| 33 | 8 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | Прыжки со скакалкой |
| 34 | 9 | Лазанье по двум канатам | Специальные дыхательные упражнения |
| 35 | 10 | Упражнения на брусьях | §24 |
| 36 | 11 | Акробатическая комбинация | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 37 | 12 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | Комплекс упражнений |

| | | | |
|---|----|---|--------------------------------|
| | | | й на развитие координации |
| 38 | 13 | Упражнения на брусках | Акробатические упражнения |
| 39 | 14 | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | Комплекс утренней гимнастики |
| 40 | 15 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | Упражнения на снятие усталости |
| 41 | 16 | Акробатическая комбинация - учет | §25 |
| 42 | 17 | Опорный прыжок | Прыжки со скакалкой |
| 43 | 18 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | Повторить строевые упражнения |
| 44 | 19 | Опорный прыжок | Повторить повороты |
| 45 | 20 | Комбинация из ранее изученных элементов | Развитие двигательных качеств |
| 46 | 21 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | Развитие двигат. кач. |
| 47 | 22 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | §26 |
| 48 | 23 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | Развитие двигат. кач. |
| 49 | 24 | Лазанье по канату на скорость. Подведение итогов. | Развитие прыгучести |
| Раздел 3. Лыжная подготовка. (30 часов) | | | |
| 50 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | Повторить строевые упражнения. |
| 51 | 2 | Скользкий шаг без палок и с палками | Ступающий шаг без палок |
| 52 | 3 | Попеременный двухшажный ход | Скользкий шаг без |

| | | | |
|----|----|--|--------------------------------|
| | | | палок |
| 53 | 4 | Подъем в гору скользящим шагом | Подъемы и спуски |
| 54 | 5 | Одновременные ходы. Эстафеты | Передвижение на лыжах до 1 км |
| 55 | 6 | Повороты переступанием в движении | Передвижение на лыжах до 1 км |
| 56 | 7 | Передвижение коньковым ходом. | Развитие силы |
| 57 | 8 | Попеременные ходы. Эстафеты | Развитие выносливости |
| 58 | 9 | Торможение и поворот упором | Профилактики обморожений |
| 59 | 10 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Повторить строевые упражнения. |
| 60 | 11 | Преодоление подъемов и препятствий | Ступающий шаг без палок |
| 61 | 12 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Скользящий шаг без палок |
| 62 | 13 | Преодоление подъемов и препятствий | Передвижение на лыжах до 5 км |
| 63 | 14 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | Передвижение на лыжах до 1 км |
| 64 | 15 | Передвижение коньковым ходом. | Передвижение на лыжах до 1 км |
| 65 | 16 | Повороты переступанием в движении. | Развитие силы |
| 66 | 17 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | Развитие выносливости |
| 67 | 18 | Преодоление подъемов и препятствий | Профилактики обморожений |

| | | | |
|----|----|--|---|
| 68 | 19 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы | Повторить строевые упражнения. |
| 69 | 20 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | Ступающий шаг без палок |
| 70 | 21 | Передвижение коньковым ходом. | Комплекс утренней гимнастики |
| 71 | 22 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | Упражнения на снятие усталости |
| 72 | 23 | Передвижение коньковым ходом. | Прыжки со скакалкой |
| 73 | 24 | Преодоление контруклонов. Эстафеты | Прыжки со скакалкой |
| 74 | 25 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Специальные дыхательные упражнения |
| 75 | 26 | Преодоление подъемов и препятствий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 76 | 27 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 77 | 28 | Преодоление подъемов и препятствий | Акробатические упражнения |
| 78 | 29 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | Комплекс утренней гимнастики |
| 79 | 30 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | Развитие выносливости |

Раздел 4. Подвижные игры. (22 часа)

| | | | |
|----|---|--|-----------|
| 80 | 1 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | §27 |
| 81 | 2 | Варианты ведения мяча с сопротивлением | Повторить |

| | | | |
|------------------------|----|--|---|
| | | защитника | строевые упражнения |
| 82 | 3 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | Повторить повороты |
| 83 | 4 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Развитие двигательных качеств |
| 84 | 5 | Учебная игра в баскетбол | §28 |
| 85 | 6 | Игра в баскетбол по правилам | Развитие двигат. кач. |
| 86 | 7 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | Развитие прыгучести |
| 87 | 8 | Варианты техники приема и передач мяча | Развитие прыгучести |
| 88 | 9 | Варианты подач в волейболе. | Повторить строевые упражнения |
| 89 | 10 | Варианты нападающего удара через сетку. | §29 |
| 90 | 11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Повторить повороты |
| 91 | 12 | Игра по упрощенным правилам | Развитие двигат. кач. |
| 92 | 13 | Учебная игра в волейбол | Развитие прыгучести |
| Легкая атлетика | | | |
| 94 | 14 | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 95 | 15 | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м. | Повторить строевые упражнения |
| 96 | 16 | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | §30 |
| 97 | 17 | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин. | Закрепить технику |

| | | | |
|-----|----|---|---|
| | | | высокого старта |
| 98 | 18 | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | Спортивная форма |
| 99 | 19 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | §31 |
| 100 | 20 | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | Развитие двигат. кач. |
| 101 | 21 | Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность. | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 102 | 22 | Сдача нормативов ГТО | §32 |

| № п/ п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
|--------------|---|-----------------|------|------------|
| 1 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника | 1 | | |
| 2 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 | | |
| 3 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника | 1 | | |
| 4 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | |
| 5 | Учебная игра в баскетбол | 1 | | |
| 6 | Игра в баскетбол по правилам | 1 | | |
| 7 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 | | |
| 8 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 | | |
| 9 | Варианты подач | 1 | | |
| 10 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | | |
| 11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | |
| 12 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника | 1 | | |
| 13 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 | | |
| 14 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника | 1 | | |
| 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | |
| 16 | Учебная игра в баскетбол | 1 | | |
| 17 | Игра в баскетбол по правилам | 1 | | |
| 18 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 | | |
| 19 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 | | |
| 20 | Варианты подач | 1 | | |
| 21 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | | |
| 22 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 23 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | | |
| 24 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | |