

## «Староатлашская средняя школа»

Старокулаткинского района Ульяновской области

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета физическая культура Класс 11

Уровень образования: среднее общее

Учитель Калюшев Рамиль Тагирович, высшая квалификационная категория

Срок реализации программы 2019 -2020 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 105 час в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура 10-11 классы под редакцией В. И. Ляха, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение».

Учебник Физическая культура 10-11 классы: для общеобразовательных учреждений./ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Рабочую программу составил  Калюшев Р.Т.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную

точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано

вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Проведение банных процедур.

Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки Спортивные игры.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. 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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом. Игра по правилам.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом. Игра по правилам.

Прикладная-ориентированная подготовка. Прикладная-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

### Тематическое планирование по физической культуре ,11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Значение физической культуры</b>	<b>1</b>
1	Физическая культура общества и человека. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).	1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3	Низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 60м. Высокий старт.	1
4	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
5	Бег 30 метров (2-3 повторения).	1
6	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
7	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт.	1
8	Бег на 1000 м. без учета времени.	1
9	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	1
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
11	Техника прыжка в высоту(перешагивание) Обучение с 7-9 шагов разбега	1
12	Бег на 100 метров на результат.	1
13	Метание гранаты (500 -700 гр.)	1
14	Метание гранаты (500 -700 гр.)	1
15	Бег на 600 метров (д), 1000 метров (м).	1
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры Баскетбол</b>	<b>13</b>
16	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
17	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1
18	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
19	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1
20	Броски двумя руками с места.	1
21	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1
22	Вырывание, выбивание мяча.	1
23	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
24	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
25	Игра по упрощенным правилам.	1
26	Комбинации из основных элементов игры в баскетбол.	1
27	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
28	Двусторонняя игра в баскетбол.	1
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>20</b>
29	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
30	Акробатика. Кувырок вперед-назад.	1
31	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).	1
32	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	1
33	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	1
34	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
35	Акробатика. Прыжки через скакалку	1

36	Акробатика. Лазание по канату.	1
37	Акробатика. Развитие гибкости	1
38	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1
39	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1
40	Упражнения на пресс.	1
41	Освоение висов. Подтягивание.	1
42	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
43	Подтягивание.	1
44	-Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги.	1
45	-Прыжок ноги врозь.	1
46	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1
47	Упражнения на пресс.	1
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
49	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
50-51	Попеременный двухшажный ход.	2
52-53	Одновременный бесшажный ход	2
54-55	Одновременный двухшажный ход.	2
56	Коньковый ход без палок	1
57	Коньковый одновременный двухшажный ход,	1
58	Коньковый Попеременный одношажный ход	1
59	Непрерывное передвижение 3 км	1
60	Спуск наискось	1
61	Подъём ступающим шагом	1
62	Торможение упором	1
63	Игры на лыжах	1
64	Непрерывное передвижение 3 км	1
65	Скольльзящий шаг	1
66	Попеременный двухшажный ход	1
67	Непрерывное передвижение 3 км	1
68	Одновременный бесшажный ход	1
69	Спуски и подъёмы	1
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры Волейбол</b>	<b>15</b>
70	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
71-72	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	2
73-74	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	2
75-76	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	2
77-78	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	2
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
80	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
81	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1
82	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	1
83	Подвижные игры с элементами волейбола	1
84	Двусторонняя игра в волейбол.	1
<b>Раздел 7.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
85-93	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	9
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>



94	Челночный бег: 2х10 м, 3х10 м, 4х10 м.	1
95-96	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
97-98	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
99	Метание гранаты (500-700 гр.) на дальность.	1
100-101	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.	2
102	Бег 60 метров (у)	1
103	Бег 1000 метров	1
104	Закрепление бега на 400 метров	1
105	Подведение итогов учебного года.	1