

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 11 класса, автор-составитель Клиз Л.В., учитель физической культуры.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы по физической культуре, Сборник нормативных документов. Физическая культура. Основное общее образование. / Сост. Э.Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. - М.: Дрофа, 2011, примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы под ред. А.П. Матвеева (2011 г.), комплексной программы физического воспитания 1-11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г); реализует Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказ Министерства спорта российской Федерации от 16 ноября 2015г №1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Рабочая программа соответствует содержанию УМК «Физическая культура 11 класс», автор А.П.Матвеев; - Москва. Просвещение, 2011-2016г.

Программа рассчитана на учащихся 11-х классов.

На реализацию рабочей программы в 11 классе в 2016-2017 учебном году отводится 97 часов из расчета 3 учебных часа в неделю.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей цели - формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Данная программа ориентирована на решение следующих задач:

- развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости), воспитание гибкости, совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;
- освоение знаний об использовании занятий физической культурой для ведения здорового образа жизни, соблюдение режима дня и гигиенических норм, правил закаливания; правила ведения дневника самонаблюдения;
- освоение знаний в области истории развития Олимпийских игр, Олимпийского движения в России;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Содержание рабочей программы состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операционный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

1.Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает в себя знания об истории развития Олимпийских игр, о базовых понятиях физической культуры, о физической культуре человека в объеме 4 часа в год.

2.Раздел «Способы физкультурной деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в объеме 5 часа в год.

3.Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя такие темы, как «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» и «Физическое совершенствование со спортивно - оздоровительной направленностью. Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания (88 часов) и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

по основам знаний;

по технике владения двигательными действиями;

по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы: опрос в устной и письменной форме, программированный, демонстрации, наблюдения, упражнения, вызов, комбинированный, практического выполнения, тестирования.

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (может проводиться в конце года в форме защиты учебных проектов).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и темы программного материала	11 класс
Основы знаний о физкультурной деятельности.	4
Способы физкультурной деятельности.	5
Физическое совершенствование.	88
Лёгкая атлетика.	28
Гимнастика с основами акробатики.	19
Спортивные игры.	30
Лыжная подготовка.	15
Всего часов	97

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура. 11 класс (97 часов).

Основы знаний о физкультурной деятельности (4 час).

Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. История развития Всероссийского комплекса ГТО. Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Способы физкультурной деятельности (5 часов).

Планирование индивидуальных занятий общей и прикладной физической подготовкой, занятий из современных оздоровительных систем. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Диагностирование функционального состояния организма по функциональным пробам.

Физическое совершенствование (88 часа).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе уроков).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания на коррекцию осанки и телосложения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры. Лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (19 часов). Акробатическая комбинация. Упражнения на высокой перекладине: висы, подъёмы. Комбинация на гимнастическом бревне (низком): передвижения ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной, полушпагат, соскоки. Опорные прыжки через гимнастического коня в ширину способом «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения коррегирующей гимнастики (для формирования правильной осанки, на гибкость).

Лыжные гонки (15 часов). Одновременный двухшажный и одношажные ходы. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Лёгкая атлетика (26 часов). Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Бег по пересечённой местности (кросс). Метание мяча, толкание ядра. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Спортивные игры (28 час). Технические действия с мячом и без мяча из баскетбола, волейбола, футбола. Игры по основным правилам.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Контрольные нормативы: (11класс)

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	13.8	14.5	15.2	16.3	17.6	18.0
Бег 1000м	3.20	4.10	5.00	4.20	5.10	5.50

Прыжок в длину с места	225	180	140	180	150	130
Прыжок в длину с разбега	440	380	320	360	320	280
Подтягивание	13	10	8	19	13	10
Наклон вперед на гибкость	11	6	2	13	8	4
Отжимание	40	39	15	16	10	5
Метание мяча на дальность	45	35	25	21	17	10
Сгибание – разгибание туловища за 30сек.	23	12	7	21	15	7

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

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;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока год	№ урока в теме	Дата 11 класс	Учебный материал
			Тема: Лёгкая атлетика.
1.	-	02.09	Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Охрана труда №1. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
2.	1.	06.09	Спринтерский бег с высокого старта 100м.
3.	2.	07.09	Кроссовый бег 1000м. Тест.
4.	3.	09.09	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы».
5.	4.	13.09	Прыжки в длину с разбега. Тест.
6.	5.	14.09	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
7.	6.	16.09	Кроссовый бег 1000м.
8.	7.	20.09	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
9.	8.	21.09	Толкание ядра.
10.	9.	23.09	Кроссовый бег 2000м.
11.	10.	27.09	Толкание ядра.
12.	-	28.09	Планирование индивидуальных занятий общей прикладной физической подготовкой.
			Тема: Спортивные игры. Волейбол.
13.	1.	30.09	Охрана труда №2. Специальные упражнения и передвижения волейболиста.
14.	2.	04.10	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
15.	3.	05.10	Передача мяча сверху двумя руками в парах.
16.	4.	07.10	Приём и передача мяча снизу двумя руками.
17.	5.	11.10.	Техника выполнения нападающего удара. Тест.
18.	6.	12.10	Технические действия в игре волейбол по основным правилам.
19.	7.	14.10	Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками в парах.
20.	8.	18.10	Подачи мяча через сетку (верхняя прямая, нижняя боковая).
21.	9.	19.10	Тактические действия с мячом в игре по основным правилам.
22.	10.	21.10	Выполнение и приём нападающего удара. Тест.
23.	11.	25.10	Технические действия с мячом в игре.
24.	12.	26.10	Технические действия в игре волейбол по основным правилам.
25.	-	28.10	Планирование индивидуальных занятий общей прикладной физической подготовкой.
			Тема: Гимнастика.
26.	-	08.11	Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Охрана труда №3. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
27.	1.	09.11	Акробатическая комбинация (5-7элементов). Тест.
28.	2.	11.11	Акробатическая комбинация (5-7элементов).
29.	3.	15.11	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Тест.
30.	4.	16.11	Комплекс упражнений на низком гимнастическом бревне.
31.	5.	18.11	Упражнения на низком гимнастическом бревне.
32.	6.	22.11	Упражнения для развития координации движений со скакалкой.
33.	7.	23.11	Комплекс упражнений для развития гибкости.
34.	8.	25.11	Опорные прыжки через «козла» ранее изученными способами.
35.	9.	29.11	Опорные прыжки «через «коня» в ширину.

36.	10.	30.11	Опорные прыжки «через «коня» в ширину.
37.	11.	02.12	Опорные прыжки «через «коня» в ширину.
38.	12.	06.12	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
39.	13.	07.12	Гимнастическая полоса препятствий.
40.	14.	09.12	Гимнастическая полоса препятствий.
41.	15.	13.12	Гимнастическая полоса препятствий.
42.	16.	14.12	Гимнастическая полоса препятствий.
43.	17.	16.12	Комплекс упражнений для развития гибкости.
44.	18.	20.12	Упражнения для развития координации движений со скакалкой.
45.	19.	21.12	Общая физическая подготовка.
46.	-	23.12	Планирование индивидуальных занятий из современных оздоровительных систем.
			Тема: Лыжная подготовка.
47.	-	10.01	Профилактика вредных привычек средствами физической культуры. Охрана труда №4. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.
48.	1.	11.01	Выполнение подъёмов на лыжах.
49.	2.	13.01	Прохождение на лыжах дистанции 500м.
50.	3.	17.01	Одновременный двухшажный и одношажный ходы.
51.	4.	18.01	Лыжные гонки по дистанции 1000м.
52.	5.	20.01	Спуски с горы в низкой стойке.
53.	6.	24.01	Бесшажный ход на лыжах по дистанции 1000м.
54.	7.	25.01	Техника выполнения эстафеты на лыжах.
55.	8.	27.01	Спуски с горы с поворотами «плугом» и «упором».
56.	9.	31.01	Лыжные гонки по дистанции 1500м.
57.	10.	01.02	Эстафета на лыжах (3x500м).
58.	11.	03.02	Выполнение спуска с горы в низкой стойке.
59.	12.	07.02	Лыжные гонки по дистанции 1500м.
60.	13.	08.02	Эстафета на лыжах (3x1000м).
61.	14.	10.02	Лыжные гонки по дистанции 2000м.
62.	15.	14.02	Дистанция 1500м на лыжах.
			Тема: Лёгкая атлетика.
63.	-	15.02	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Охрана труда №1.
64.	11.	17.02	Челночный бег 3x10м с низкого старта. Тест.
65.	12.	21.02	Челночный бег 3x10м с низкого старта.
66.	13.	22.02	Бег на выносливость 6мин.
67.	14.	28.02	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
68.	15.	01.03	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
69.	16.	03.03	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
			Тема: Спортивные игры. Баскетбол.
70.	13.	07.03	Охрана труда №2. Специальные упражнения и передвижения баскетболиста.
71.	14.	10.03	Дальний бросок. Тест.
72.	15.	14.03	Штрафной бросок.
73.	16.	15.03	Технические действия в игре по основным правилам.
74.	17.	17.03	Тактические действия в игре по основным правилам.
75.	18.	21.03	Игра в баскетбол по основным правилам.
76.	19.	22.03	Командные действия в защите.
77.	-	24.03	Диагностика функционального состояния организма по функциональным пробам.

			Тема: Спортивные игры. Баскетбол.
78.	-	04.04	Олимпийское движение в России. История развития ВСК ГТО. Охрана труда №2. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.
79.	20.	05.04	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
80.	21.	07.04	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
81.	22.	11.04	Ведение мяча «змейкой» и бросок в кольцо.
82.	23.	12.04	Броски мяча в кольцо (штрафной). Тест.
83.	24.	14.04	Командные действия в нападении.
84.	25.	18.04	Игра в баскетбол по основным правилам.
			Тема: Волейбол.
85.	26.	19.04	Верхняя прямая подача.
86.	27.	21.04	Нападающий удар и приём мяча на площадке противника.
87.	28.	25.04	Нападающий удар и приём мяча на площадке противника.
			Тема: Лёгкая атлетика.
88.	17.	26.04	Охрана труда №1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
89.	18.	28.04	Спринтерский бег 100м.
90.	19.	02.05	Кроссовый бег 1000м.
91.	20.	03.05	Спринтерский бег 200м.
92.	21.	05.05	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
93.	22.	10.05	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
94.	23.	12.05	Кроссовый бег 1000м.
95.	24.	16.05	Эстафетный бег 4х60м.
96.	25.	17.05	Метание мяча на дальность способом «из-за головы».
97.	26.	19.05	Толкание ядра.