

02 -12

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» городского округа
город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №21» г.Салавата

О.А.Урванцева

Приказ от «31» 08 2018 г. № 440

**Рабочая программа
среднего общего образования
по предмету «Физическая культура»**

в 11 классе

на 2018 - 2019 учебный год

Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе программы: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г.

Название учебника: В.И. Лях, Физическая культура. Учебник, для 10-11 класса.- Изд.- М.: Просвещение, 2015г.

Автор-составитель:

Каргина Людмила Александровна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

ШМО учителей

эстетического цикла

от «31» 08 2018г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

А.Б.Калачева

«31» 08 2018г.

Салават

2018г.

I. Требования к уровню подготовки

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:

- 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;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- 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;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учащиеся 11 класса должны уметь демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Юноши			Девушки		
Бег 100 метров с высокого старта	14,5	14,9	15,5	16.5	17,0	17,8
Челночный бег 3х10м	7.2	7.5	8 4	8.4	8.7	9.6
Прыжки в длину с места (см)	240	220	190	200	190	160
Метание гранаты 500, 700 гр.	32	26	22	18	13	10
Наклон вперед (см.)	10	6-8	2	15	8-10	4
Подтягивание	12	9	6	20	15	10
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	52	47	42	40	35	30
Бег 2км(д), 3км(м)	12.40	13.30	14.30	10.20	11.15	12.10

II. Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие средние и длинные дистанции; прыжках в длину и в высоту с разбега; метании гранаты; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Умения и навыки

Баскетбол: техника ведения мяча; передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловля и передача мяча; техника защитных действий; перемещений и владения мячом; тактика игры; индивидуальная и коллективная тактика защиты; штрафные броски; учебная игра.

Волейбол: стойка, перемещения в стойке; варианты передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения, во встречных колоннах; отбивание мяча

кулаком через сетку; варианты подачи и прием подачи, нападающий удар и блокирование; игра.

Мини-футбол: футбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ударов ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты остановок мяча ногой, грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра.

На освоение акробатических упражнений: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов.

На основе ОРУ: ОРУ с предметами и без предметов, основные положения рук и ног.

На освоение висов и упоров: юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре, стойка из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на в\ж; толчком двух ног вис углом. Равновесие на н\ж; упор присев на одной ноге, махом соскок.

На освоение опорных прыжков: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду.

На основе навыков равновесия: ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге, приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед; комбинация из изученных элементов.

На освоение строевых упражнений: поворот в движении кругом.

На овладение техникой бега: низкий старт и высокий старт до 40 м, стартовый разгон, бег 100 м, бег до 25 минут, бег 2000 м девушки, 3000 м юноши.

На овладение техникой прыжков: прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега

На овладение техникой метания: метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели, на дальность с места и разбега, в цель; метании гранаты.

На освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременный; преодоление впадин, подъемов, препятствий; прохождение дистанции до 6 км.

Спортивная национальная борьба «Курэш». Терминология борьбы. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Развитие двигательных качеств – общей, статической силовой выносливости, ловкости и гибкости, скоростно – силовых качеств.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

III. Тематическое планирование.

№	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
Раздел «Легкая атлетика» - 10ч, раздел «Волейбол» - 5ч				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Бег 30м.	04.09		
2	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Современные оздоровительные системы физвоспитания.	06.09		
3	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Совершенствование приема и передач мяча.	07.09		
4	Совершенствование спринтерского бега. Бег 60м. Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта.	11.09		
5	Сдача контрольного норматива: бег на 100м. Подготовка к тестам ГТО. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	13.09		
6	Волейбол. Совершенствование нижних подач, приема и передач мяча.	14.09		
7	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Аутотренинг. Самомассаж.	18.09		
8	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Релаксация. Банные процедуры.	20.09		
9	Волейбол. Совершенствование игры у сетки. Учебная игра.	21.09		
10	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега. Подготовка к тестам ГТО. Индивидуальная подготовка к соревнованиям.	25.09		
11	Обучение метанию гранаты. Челночный бег. Оздоровительная ходьба и бег.	27.09		
12	Волейбол. Совершенствование техники игры.	28.09		
13	Совершенствование метания гранаты. Челночный бег.	02.10		
14	Сдача контрольного норматива: метание гранаты. Подготовка к тестам ГТО. Проведение соревнований.	04.10		
15	Волейбол. Совершенствование игры у сетки. Учебная игра.	05.10		
Раздел «Волейбол» - 15ч.				
16	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Обучение передачам мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.	09.10		
17	Закрепление передач мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3; передач мяча во встречных колоннах	11.10		
18	Учебная игра в волейбол.	12.10		

19	Сдача контрольного норматива: передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Подготовка и проведение соревнований.	16.10		
20	Совершенствование приема мяча с подачи, отбивание мяча кулаком через сетку.	18.10		
21	Учебная игра в волейбол.	19.10		
22	Совершенствование приема мяча с подачи, отбивание мяча кулаком через сетку.	23.10		
23	Сдача контрольного норматива: прием мяча с подачи.	25.10		
24	Учебная игра в волейбол. Народная игра: веселая эстафета.	26.10		
25	Совершенствование нападающего удара. Правила соревнований.	06.11		
26	Совершенствование нападающего удара.	08.11		
27	Учебная игра в волейбол.	09.11		
28	Совершенствование нападающего удара	13.11		
29	Сдача контрольного норматива: нападающий удар.	15.11		
30	Учебная игра в волейбол.	16.11		
Раздел «Гимнастика» - 10ч, раздел «Волейбол» - 4ч, раздел «Борьба Куреш»- 4ч				
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование силовой и ритмической гимнастики.	20.11		
32	Совершенствование силовой и ритмической гимнастики. Подготовка к тестам ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	22.11		
33	Учебная игра в волейбол.	23.11		
34	Совершенствование силовой и ритмической гимнастики.	27.11		
35	Сдача контрольного норматива: подтягивание. Подготовка к тестам ГТО. Совершенствование висов и упоров.	29.11		
36	Учебная игра в волейбол.	30.11		
37	Сдача контрольного норматива: М: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись. Д: вис углом, вис прогнувшись.	04.12		
38	Обучение акробатическим упражнениям, лазанию, упражнениям в равновесии.	06.12		
39	Учебная игра в волейбол.	07.12		
40	Закрепление акробатических упражнений, лазания,	11.12		

	упражнений в равновесии. Подготовка к тестам ГТО подъем туловища лежа.			
41	Совершенствование акробатических упражнений, лазания, упражнений в равновесии.	13.12		
42	Учебная игра в волейбол.	14.12		
43	Сдача контрольного норматива: техника выполнения акробатических упражнений. Обучение опорному прыжку, упражнениям на брусьях.	18.12		
44	Закрепление опорного прыжка, упражнений на брусьях. Подготовка к тестам ГТО наклон вперед из положения стоя на полу.	20.12		
45	Инструктаж по ТБ на уроках борьбы. Обучение падению на бок и перекаты; захватам и освобождение от захватов.	21.12		
46	Обучение задней подножке, передней подножке, броску через бедро.	25.12		
47	Совершенствование задней подножки, передней подножки, броску через бедро.	27.12		
48	Совершенствование борьбы по заданию.	28.12		
Раздел «Лыжная подготовка» -12ч, раздел «Баскетбол»- 6ч.				
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	10.01		
50	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	11.01		
51	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	15.01		
52	Совершенствование одновременного одношажного хода.	17.01		
53	Совершенствование одновременного бесшажного хода	18.01		
54	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Учебная игра.	15.01		
55	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременный ход.	22.01		
56	Совершенствование техники перехода с хода на ход.	24.01		
57	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Учебная игра.	25.01		
58	Сдача контрольного норматива: техника перехода с одновременных на попеременный ход.	29.01		
59	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 2 км, 3 км. Подготовка к тестам ГТО.	31.01		
60	Совершенствование ловли и передачи мяча. Учебная игра. Правила соревнования.	01.02		
61	Обучение преодолению впадин, подъёмов и	05.02		

	препятствий.			
62	Совершенствование преодоления впадин, подъёмов и препятствий.	07.02		
63	Совершенствование ловли и передачи мяча. Учебная игра. Правила соревнования.	08.02		
64	Совершенствование преодоления впадин, подъёмов и препятствий.	12.02		
65	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 3 км, 5 км. Подготовка к тестам ГТО.	14.02		
66	Совершенствование ловли и передачи мяча. Учебная игра. Правила соревнования.	15.02		
Раздел «Баскетбол»- 21ч.				
67	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники защитных действий.	26.02		
68	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.	28.02		
69	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.	01.03		
70	Сдача контрольного норматива: техника защитных действий.	05.03		
71	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	07.03		
72	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	08.03		
73	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	12.03		
74	Сдача контрольного норматива: техника перемещений и владения мячом.	14.03		
75	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	15.03		
76	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	19.03		
77	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	21.03		
78	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	22.03		
78	Совершенствование индивидуальной и коллективной тактики защиты. Учебная игра.	26.03		
80	Совершенствование индивидуальной и коллективной тактики защиты. Учебная игра.	28.03		
81	Совершенствование индивидуальной и коллективной тактики защиты. Учебная игра.	29.03		
82	Совершенствование индивидуальной и коллективной тактики защиты. Учебная игра.	02.04		
83	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра.	04.04		
84	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра.	05.04		
85	Сдача контрольного норматива: штрафной бросок. Учебная игра.	16.04		
86	Учебная игра в баскетбол. Правила игры.	18.04		

87	Учебная игра в баскетбол. Тестирование.	19.04		
Раздел “Легкая атлетика” – 10ч, раздел “Футбол” – 5ч.				
88	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту «перешагиванием»	23.04		
89	Совершенствование прыжка в высоту «перешагиванием»	25.04		
90	Учебная игра в мини-футбол.	26.04		
91	Сдача контрольного норматива: прыжок в высоту «перешагиванием»	30.04		
92	Совершенствование спринтерского бега. Подготовка к тестам ГТО.	02.05		
93	Учебная игра в мини-футбол.	03.05		
94	Сдача контрольного норматива: бег 100 м. Игра «Лапта».	07.05		
95	Совершенствование метания гранаты.	09.05		
96	Сдача контрольного норматива: метание гранаты. Подготовка к тестам ГТО.	10.05		
97	Совершенствование техники длительного бега. Игра «Лапта».	14.05		
98	Совершенствование техники длительного бега. Игра «Лапта».	16.05		
99	Сдача контрольного норматива: бег 2000м и 3000м. Подготовка к тестам ГТО.	17.05		
100	Учебная игра в футбол.	21.05		
101	Учебная игра в футбол.	23.05		
102	Учебная игра в футбол.	24.05		

