

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 – Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено

на заседании методического совета
Филиала МАОУ Сорокинской СОШ №3
протокол №1 от 28.08.2020 г.



Утверждено
директор МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В.Сальникова
приказ № 103/4-ОД от 31.08.2020 г.

Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
для 11 класса на 2020/2021 учебный год

Составитель:

Долгих Т.В.,
учитель физической культуры

с. Большое Сорокино
2020 г.

Планируемые результаты освоения предмета

Обучающиеся 11 класса должны знать:

- основы истории развития 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 с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения 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 посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения 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 занятиях 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;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,1	13,5	14,3	16,0	17,0	17,5
	Бег 30 м, с.	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	12	9	5	-		
	Прыжок в длину с места, см	240	205	190	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.1	11.4	12.0
	Бег 3000 м, мин.	13.0	14.0	15.0	-		

Содержание учебного предмета

Раздел: «Легкая атлетика» 19 часов

спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Раздел: "Лыжная подготовка" 16 часов

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: " Гимнастика с основами акробатики" 13 часов

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев(*юноши*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: «Спортивные игры» 43 час

Баскетбол. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. правила соревнований баскетболу (минибаскетболу). Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе.передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по по футболу (мини-футболу).Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). игра в футбол по правилам.

Прикладная физическая подготовка

Раздел: Кроссовая подготовка. Упражнения культурно-этнической направленности 11 часов.

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальны препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки - 2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 часов	Высокий и низкий старт	1
	Эстафетный бег	2
	Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	3
	Прыжок в длину Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	4
	Прыжки в длину	5
	Прыжок в длину на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	6
	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО	7

	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	8
	Метание гранаты на дальность	9
Кроссовая подготовка 3 часа	Бег по пересеченной местности	10
	Бег по пересеченной местности.	11
	Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)	12
Футбол 5 часов	Введение .История футбола.	13
	Стойки игрока.	14
	Ведение мяча по прямой	15
	Удары по воротам	16
	Удары по воротам	17
Спорт игры: баскетбол 15 часов	Введение. История баскетбола.	18
	Ведение мяча с изменением высоты отскока	19
	Передача мяча	20
	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	21
	Бросок двумя руками от головы	22
	Ловля и передача мяча	23
	Ловля и передача мяча	24
	Нападение быстрым прорывом	25
	Нападение быстрым прорывом	26
	Нападение быстрым прорывом	27
	Зонная защита	28
	Зонная защита	29
	Тактика в нападении в баскетболе	30
	Учебно – тренировочная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе)	31
Учебно – тренировочная игра 5х5	32	
Гимнастика 13 часов	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	33
	Строевые упражнения	34

	Вис согнувшись. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	35
	Вис прогнувшись. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	36
	Длинный кувырок. Ритмическая гимнастика: упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	37
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	38
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	39
	Комбинации из ранее освоенных элементов. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.	40
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).	41
	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	42
	Лазание по канату. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	43
	Подтягиванию на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	44
	Опорные прыжки. Атлетическая гимнастика: упражнения с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	45
Спорт игры: волейбол 8 часов	Стойки и передвижения, повороты, остановки	46
	Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении передачи мяча над собой	47
	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой	48
	Нижняя прямая подача	49
	Передача мяча сверху	50
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	51
	Тактические действия в нападении и защите	52
	Тактические действия в нападении и защите	53
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двухшажныйход . Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	54
	Попеременный двухшажный ход.	55

	Одновременный двушажный	56
	Переход с одного хода на другой	57
	Переход с одного хода на другой	58
	Переход с одного хода на другой	59
	Одновременный одношажный ход	60
	Одновременный одношажный ход	61
	Одновременный одношажный ход	62
	Одновременный бесшажный ход	63
	Преодоление уклонов	64
	Спуски и подъёмы	65
	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	66
	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	67
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	68
	Прохождение дистанции 5км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	69
Спорт игры: волейбол 18 часов	Нижняя прямая подача	70
	Передача мяча сверху	71
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	72
	Тактические действия в нападении и защите	73
	Тактические действия в нападении и защите	74
	Учебная игра	75
	Прямой нападающий удар через сетку	76
	Прямой нападающий удар через сетку	77
	Одиночное блокирование нападающих ударов	78
	Групповое блокирование нападающих ударов	79
	Групповое блокирование нападающих ударов	80
	Верхняя прямая подача	81
Верхняя прямая подача	82	

	Учебная игра	83
	Учебная игра	84
	Учебно –тренировочная игра	85
	Учебно –тренировочная игра	86
	Учебно –тренировочная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе)	87
Легкая атлетика 7 часов	Прыжки в высоту способом «перешагивания». 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.	88
	Эстафетный бег. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	89
	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО	96
	Бег на результат 100 метров. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	90
	Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	91
	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории	92
	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО.)	93
Кроссовая подготовка 9 часов	Бег по пересеченной местности.	94
	Бег 2000, 3000 метров.	95
	Бег по пересеченной местности.	96
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	97
	Бег по пересеченной местности	98

	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подножки, подсечки, бросок через бедро, страховки, само страховки , борьба в партере, имитационные движения броска без партнера. Бег на 100м.	99
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	100
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101
	Бег н результат 3000 м.	102