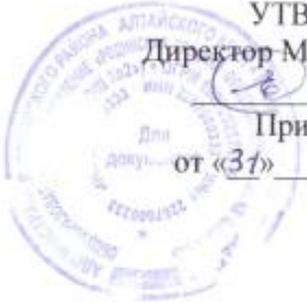


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Родинская средняя общеобразовательная школа №2»

<p>РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО <i>С.А. Чернусь</i> Протокол от <u>26</u> <u>08</u> 2020 г. № <u>1</u></p>	<p>СОГЛАСОВАНО Методический совет МБОУ «РСОШ №2» Протокол от <u>28</u> <u>08</u> 2020 г. № <u>1</u></p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «РСОШ №2» <i>Е.В. Синяя</i> Приказ № <u>126</u> от <u>31</u> <u>08</u> 2020 г.</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура» 11 класса  
среднего общего образования на 2020–2021 учебный год

Рабочая программа составлена на основе учебного пособия для общеобразовательных организаций  
Авторы программы: В.И. Лях, «Примерные рабочие программы по физической культуре 10-11 классы». Москва. Просвещение 2019г.

Составитель: Чернусь С.А., учитель физической культуры высшей квалификационной категории

**Правовыми основаниями проектирования содержания рабочей программы являются:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
    - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования с изменениями от 26.11.2011 №1241;
    - Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089) В ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164; от 31.08.2009 N320; от 19.10.2009 N427; от 10.11.2011 N2643; от 24.01.2012 N39; от 31.01.2012 N69; от 23.06.2015 N609, от 23.06.2015 №609;
    - Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 №233);
    - Авторская программа к линии учебника В.Лях Физическая культура 10-11 классы Москва. Просвещение.2019г.;
    - Основная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом директора школы №77 от 28.04.2016
    - Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом директора школы №77 от 28.04.2016 г;
- При составлении рабочей программы учитывалось:
- Устав МБОУ «Родинская средняя общеобразовательная школа №2» Родинского района Алтайского края, утверждённый постановлением главы Администрации Родинского района №347 от 24.12.2015;
  - целевые ориентиры образовательного учреждения;
  - образовательные потребности семьи, ребенка;
  - особенности учащихся класса;
  - состояние материально-технического обеспечения образовательного учреждения;
  - учебно-методическое обеспечение образовательного учреждения.

**Требования к уровню подготовки**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

**знать/понимать:**

о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

**уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять простейшие приемы самомассажа;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м с низкого старта с опорой на руку, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку	1 мин 30 с	1 мин 00 с
Силовые	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	50	30
	Подтягивание туловища из виса (количество раз)	12	-
	Подтягивание туловища из виса лежа (количество раз)	-	16
Выносливость	Кроссовый бег 2000 м	9 мин 30 с	-
	Кроссовый бег 1000 м	-	4 мин 30 с

**Применение двигательных умений, навыков и способностей в практической деятельности**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10-12 м девушкам, с 15-25 м юношам; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 метров девушкам, с 15-20 м – юношам.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей физических способностей (таблица ниже) с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### **Организационно-педагогические особенности обучения детей с ОВЗ**

Дети с ОВЗ, занимающиеся в **подготовительной физкультурной группе**, выполняют требования программы на общих основаниях, но с учетом их индивидуальных возможностей и способностей. Учитель, не акцентируя внимания класса на затруднениях данного ребенка, корректирует освоение им техники выполнения двигательного действия, тактики игры либо теоретического материала.

*Цель* коррекционно-развивающего обучения детей с ОВЗ состоит в создании условий для сохранения и повышения уровня физического здоровья средствами физической культуры.

*Задачи*, которые необходимо решить для достижения поставленной цели:

- максимально возможное приближение их к среднестатистическим нормам, соответствующим возрасту, по основным физическим показателям: (антропометрическим данным, кондиционным и координационным способностям) с помощью занятий физической культурой;
- интеграция в общество обычных сверстников и стирание видимых различий между их возможностями и способностями;
- привитие знаний и умений самостоятельного применения средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, а также организации активного досуга.

*Оценивание* детей с ОВЗ проводится главным образом не по общим контрольным нормативам, а за правильность выполнения и умение объяснить технику выполнения того или иного двигательного действия. Кроме этого, обязательно учитывается индивидуальная динамика, то есть повышение уровня кондиционных и координационных способностей или более глубокое знание и более подробное и полное умение объяснить разучиваемый теоретический и практический материал по сравнению с исходным уровнем (началом учебного года).

## Содержание учебного предмета

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры и личности. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основ содержания и формы организации.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Спортивные игры**

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение ,воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### **Легкая атлетика**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### **Лыжная подготовка**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **Элементы единоборств**

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

## Место курса в учебном плане

Программа для 11 класса рассчитана на 102 часа из расчета трех учебных часов в неделю

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Баскетбол	9
2.2	Легкая атлетика	6
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

Такое количество часов по данным разделам выбрано в соответствии с климатическими условиями, возможностями проведения занятий и наиболее выраженным для учащихся оздоровительным эффектом, а также наименьшим травматизмом вышеуказанных разделов программы.

**Календарно-тематическое планирование. Физическая культура 11 класс**

№	Дата	Кол-во часов	Название раздела, блока. Тема урока	Примечания
1		<b>1</b>	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.	
2		1	Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование.	
3		1	Финиширование в беге на короткие дистанции.	
4		1	Совершенствование техники эстафетного бега.	
5		<b>1</b>	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег.	
6		1	Совершенствование техники прыжка в длину способом «перешагивание».	
7		1	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега.	
8		1	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	
9		1	Сдача контрольного норматива -метание гранаты на дальность.	
10		<b>1</b>	Сдача контрольного норматива -метание гранаты в цель.	
11		1	Совершенствование техники длительного бега.	
12		1	Урок-соревнование.	
13		1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.	
<b>14</b>		<b>1</b>	Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов.	
15		1	Совершенствование техники бросков в прыжке со средней дистанции.	

16		1	Совершенствование ловли и передач мяча в движении со сменой мест.	
17		1	Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением .	
18		<b>1</b>	Совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением .	
19		1	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	
20		1	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	
21		1	Игра в волейбол по правилам	
22		1	Техника безопасности на уроках по единоборствам.	
23		1	Приемы самостраховки.	
24		1	Совершенствование приемов самостраховки.	
25		1	Приемы борьбы лежа.	
26		<b>1</b>	Приемы борьбы стоя.	
<b>27</b>		1	Силовые упражнения и единоборства в парах	
28		1	Упражнения и единоборства в парах	
29		1	Единоборства в парах	
30		1	Учебная схватка.	
31		1	Техника безопасности на уроках гимнастики.	
32		<b>1</b>	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю) ;сед углом(д)	
33		1	Лазание по канату на скорость	

34		1	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	
35		1	Упражнения в равновесии (д). Подъем переворотом. Подтягивание (ю)	
36		1	.Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю);элементы акробатики изученные ранее(д).	
37		1	Стойка на плечах из седа ноги врозь(ю);Равновесие на н/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок(д)	
38		1	Лазание по двум канатам. Гимнастическая эстафета.	
39		1	Упражнения на брусьях. Гимнастическая эстафета.	
40		1	Акробатическая комбинация. Гимнастическая эстафета.	
41		1	Опорный прыжок :ноги врозь через коня в длину (ю).Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д)	
42		1	Переворот боком(ю); стоя на коленях наклон назад (д).	
43		1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(ю); комбинация упражнений (д)	
44		1	Повторение ранее изученных элементов акробатики.	
45		1	Опорные прыжки. Прыжки на скакалке.	
46		1	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.	
47		1	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	
48		1	Круговая тренировка с учетом типа телосложения. Полоса препятствий.	
49		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	

50		1	Попеременный двухшажный ход.	
51		1	Подъем в гору скользящим шагом.	
52		1	Повороты переступанием в движении.	
53		1	Коньковый ход. Попеременные ходы.	
54		1	Торможение и поворот упором.	
55		1	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
56		1	Торможение и поворот упором.	
57		1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	
58		1	Преодоление подъемов и препятствий.	
59		1	Прохождение дистанции до 3 км.	
60		1	Коньковый ход.	
61		1	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
62		1	Преодоление подъемов и препятствий. Спуски	
63		1	Переход схода на ход.	
64		1	Элементы тактики лыжных ходов.	
65		1	Элементы техники лыжных ходов.	
66		1	Прохождение дистанции	
67		1	Техника безопасности на уроках волейбола. Сочетание приемов.	

68		1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.	
69		1	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	
70		1	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	
71		1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	
72		1	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра	
73		1	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	
74		1	Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	
75		1	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	
76		1	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
77		1	Групповые и командные действия в защите. Учебная игра.	
78		1	Страховка блокирующих. Двухсторонняя игра.	
79		1	Техника безопасности на занятиях по прыжкам в высоту.	
80		1	Совершенствование техники прыжка в высоту	
81		1	Дальнейшее совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	
82		1	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	
83		1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	
84		1	Сочетание приемов: ведение бросок. Учебная игра.	

85		1	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	
86		1	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	
87		1	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	
88		1	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.	
89		1	Нападение через центрального. Учебная игра.	
90		1	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	
91		1	Двусторонняя игра.	
92		1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	
93		1	Повторение стартов и стартовых разгонов.	
94		1	Стартовой разгон с преследованием.	
95		1	Тестирование.	
96		1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	
97		1	Совершенствование техники прыжков в длину	
98		1	Совершенствование техники метание гранаты в цель.	
99		1	Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	
100		1	Совершенствование техники метание набивного мяча.	
101		1	Совершенствование техники эстафетного бега.	
102		1	Развитие выносливости. Влияние образа жизни на здоровье человека.	

**Лист корректировки в рабочую программу**

№ п/п урока	Тема урока	Характеристика вносимых изменений	Реквизиты документа, в котором регламентируются вносимые изменения	Подпись зам. директора по УВР

