


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.М. Вьюшкова
с. Андросовка муниципального района Красноармейский Самарской области**


РАССМОТРЕНА

на заседании экспертной
группы методического совета
Протокол №1
от «02» сентября 2019 г.
Председатель:

 /И.А.Карпова/

ПРОВЕРЕНА

заместителем директора по УВР
«02» сентября 2019 г.

 /И.А.Карпова /

УТВЕРЖДЕНА

директором школы
«02» сентября 2019 г.

 /А.И.Почукаев /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету « Физическая культура»

Класс 11

Ф. И.О. учителей: Добровидова В.Г.

с.Андросовка,

2019 г.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-------------|-------------|
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| | Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| | Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|--|--------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и н. | 5,1-4,8 | 4,4 и в. | 6,1 и н. | 5,9-5,3 | 4,8 и в. |
| | | | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3*10 м, с | 16 | 8,2 и н. | 8,0-7,7 | 7,3 и в. | 9,7 и н. | 9,3-8,7 | 8,4 и в. |
| | | | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 180 и н. | 195-210 | 230 и в. | 160 и н. | 170-190 | 210 и в. |
| | | | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-мин. бег, м | 16 | 1100 и н. | 1300-1400 | 1500 и в. | 900 и н. | 1050-1200 | 1300 и в. |
| | | | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 16 | 5 и н. | 9-12 | 15 и в. | 7 и н. | 12-14 | 20 и в. |
| | | | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса(М), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа | 16 | 4 и н. | 8-9 | 11 и в. | 6 и н. | 13-15 | 18 и в. |
| | | | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|--------|--|--|--|--|--|--|
| | | (Д), раз. | кол-во | | | | | | |
|--|--|--------------|--------|--|--|--|--|--|--|

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим-пийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо-ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учебно – тематический план на год 10 класс

| № | Наименование разделов и тем. | Всего часов | В том числе на: | | Сроки прохождения |
|---|-------------------------------------|------------------|-----------------|------------------------------------|-------------------|
| | | | Уроки | Контрольные и зачетные упражнения. | |
| | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | 7 | 5 | 1-4 нед.1тр. |
| 2 | Футбол | 4 | 4 | | 4-5 н. 1 тр. |
| 2 | Волейбол | 18 | 16 | 2 | 5-10 н.1тр. |
| 3 | Гимнастика | 14 | 11 | 3 | 11-16 н.1,2тр. |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 | 11 | 3 | 17-22 н.2,3тр. |
| 6 | Баскетбол | 24 | 17 | 3 | 23-28н.3тр. |
| 7 | Легкая атлетика | 10 | 7 | 3 | 29-32н.3тр. |
| | Футбол | 6 | 5 | 1 | 33-34 н. 3тр. |
| 8 | Итого: | 102 | 78 | 24 | |

Учебно – тематический план на год 11 класс

| № | Наименование разделов и тем. | Всего часов | В том числе на: | | Сроки прохождения |
|---|-------------------------------------|------------------|-----------------|------------------------------------|-------------------|
| | | | Уроки | Контрольные и зачетные упражнения. | |
| | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 11 | 7 | 4 | 1-4 нед.1тр. |
| 2 | Футбол | 4 | 4 | | 4-5 н. 1тр. |
| 3 | Гимнастика | 12 | 8 | 4 | 6-9 н.1тр. |
| 4 | Волейбол | 17 | 15 | 2 | 10-15 н.1,2тр. |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 | 12 | 2 | 16-20 н.2,3тр. |
| 6 | Баскетбол | 30 | 27 | 3 | 21-30н.3тр. |
| 7 | Легкая атлетика | 12 | 8 | 4 | 31-34н.3тр. |
| 8 | Футбол | 2 | 1 | 1 | 34 н.тр. |
| | Итого: | 102 | 82 | 20 | |

