

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 6 имени С.Ф. Вензелева»

Обсуждено на заседании
Методического совета
протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

Утверждаю:
директор МБОУ Гимназия №6
Четверухина Г.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура» (базовый уровень)

в 11 классе

2018-2019 уч.г.

Составитель: Беляева О.В., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: «Просвещение», 2010 г.).

Программой предусмотрено выполнение Федерального компонента Государственного стандарта общего образования (утверждённая приказом Минобразования России от 5 марта 2004 года №1089).

Планирование рассчитано на 3 часа в неделю и на 102 часов в год.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 11 класса на базовом уровне**

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И 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.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Оздоровительные системы физического воспитания

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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

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

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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.

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

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств Страховка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Тематическое планирование
по учебному предмету «Физическая культура»

Класс 11а, б (химико –биологическое, социально- экономическое, социально-гуманитарное направление)

Учитель: Беляева Ольга Владимировна

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе Примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования на базовом уровне» (Дрофа» 2007г.)

УМК:

Учебник «Физическая культура 10-11 класс» В.И.Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» 2009 год

Виды контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год	итого
Количество плановых контрольных работ	4	3	2	4	13	13
зачетов	1	2	2	2	7	7

**Тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	Раздел легкая атлетика	12ч.
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
2	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта.	1
3	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега	1
4	К.У. бег 100 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
5	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
6	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
7	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут.	1
9	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25(юн.) минут.	1
11	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра - волейбол.	1
12	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн).	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	15ч.
13	Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Стойки, повороты, остановки и передвижения футболиста. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
14	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1

15	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. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1
16	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.	1
20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.	1
21	Спортивная игра - футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
22	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
23	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
26	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
27	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
	Раздел гимнастика	16ч.
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.	1
29	Утомление, переутомление, их признаки. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.	1
30	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.	1

31	Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг (юн), с обручами, палками, скакалками, большими мячами(д).	1
32	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	11
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком (юн). Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).	1
34	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
35	К.У. акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
36	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).	1
37	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн), равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).	1
38	К.У. комбинации из висов и упоров (юн), (д). Теоретические основы проведения банных процедур	1
39	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
40	К.У. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
41	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
42	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д). Полоса препятствий.	1
43	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
	Раздел атлетическое единоборство	5ч.
44	Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Закрепление всех видов страховок, приемы само страховки.	1
45	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1
46	Защитные действия от ударов (блокировкой). Спортивная игра - мини-футбол.	

47	Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). К.У. Подтягивание.	1
48	Совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки(юн). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д).	1
	Раздел лыжная подготовка	16ч.
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полу плугом».	1
50	Поворот и торможение «полу плугом».	1
51	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
52	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
53	Освоение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни.	1
54	Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы.	1
55	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
56	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
57	Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
58	К.У. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
59	Закрепление попеременных и одновременных ходов.	1
60	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета.	1
61	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн).	1
62	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн.)	1
63	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.).	1
64	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.).	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	12ч.
65	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	
66	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
67	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1

68	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
69	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
70	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
71	Техника безопасности при занятиях волейболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
72	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
73	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра -волейбол.	1
74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
76	Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
	Раздел легкая атлетика	3ч.
77	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
78	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (лапта, городки).	1
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (русский хоккей).	
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10ч.
80	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
81	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
82	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
83	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
85	Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники	1

	передвижений.	
86	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
87	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра -волейбол.	1
88	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
89	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
	Раздел легкая атлетика.	16ч.
90	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивным играм. Доврачебная помощь при травмах. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
91	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта.	1
92	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега	1
93	К.У. бег 100 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
94	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега Метание гранаты 500гр. (д),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
95	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
96	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут.	1
98	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег.	1
99	Промежуточная аттестация. Тест.	1
100	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание	1
101	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн).	1
102	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25(юн.) минут	1
	Итого	102ч.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 10 ноября 2011 года N 2643).

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9.2	10.2

Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м, с	12	-
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2км	16.30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0