

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ГИМНАЗИЯ № 118 ИМЕНИ ВАЛЕРИЯ НИКОЛАЕВИЧА ЦЫГАНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 118»

Приказ от 30.08.2019г № 194

Т.С. Балашова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

среднее общее образование, 11 класс

Учитель: Ильина Елена Евгеньевна

Количество часов: 11м -100 часов

Учитель: Ермоленко Ольга Михайловна

Количество часов: 11а - 100 часов

11б - 99 часов

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

под редакцией Лях В.И. 2018г

2019- 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработай на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2018).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2016.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Программный материал по физической культуре представляет собой ступеньку, опирающуюся на предыдущее и служащей основанием для последующей. Учебный материал для обучающихся предъявляется систематически и последовательно с учетом возрастных возможностей школьников, для того чтобы не допустить негативного воздействия физической нагрузки на растущий организм. Основные содержательные линии программы физического воспитания реализуются в двух направлениях: развитие двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств. Предполагают их интегрирование посредством применения метода «сопряженного упражнения». Так как изучение физических упражнений, способы развития двигательных способностей связано с воздействием на анатомио-физиологическое и морфофункциональное развитие обучающихся критерий соответствия сложности содержания учебного материала зависит от реальных возможностей обучающихся данного возраста.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа содержания направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Предмет «Физическая культура» изучается в 11 -х классах 3 часа в неделю.

Согласно годовому учебному календарному графику на 2019-2020 учебный год по программе в 11 А - 100 часов ; 11 Б - 99 часов; 11М - 100 часов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	76	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	На каждом уроке	
1.2	Спортивные игры	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22
1.4	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	24	24
2	Вариативная часть	26	23
2.1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	23
	Итого	102	99

Содержание учебного предмета

Содержание обучения по физической культуре подчинено требованиям, предъявляемым обществом педагогической наукой и практикой на современном этапе развития средней школы:

- усиление деятельностного подхода при обучении предмета;
- обеспечение вклада предмета в формирование учебных умений, навыков и способов деятельности;
- усиление развивающего влияния предмета на психическое и личностное развитие школьника.

Посредством рабочей программы создаются условия для реализации системно-деятельностного подхода, необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых» знаний, сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет, где социально-профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативный компонент физической культуры обусловлен необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике и кроссовой подготовке.

Содержание программы

Раздел программы	Элементы содержания программы	Характеристика деятельности обучающихся	Метапредметные результаты.
Знания о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности	Беседа	Знать правила поведения и техники безопасности
1 -4 четверть Легкая атлетика:	Бег на короткие дистанции; Прыжки в длину и высоту; Метание мяча; Развитие выносливости.	Совершенствование техники спринтерского бега, метания гранат 500/700 г на дальность, прыжка в длину, в высоту с разбега, челночного бега, длительного бега.	Развивать свой двигательный опыт. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
2четверть Гимнастика	Акробатика: Кувьрки Стойки Мостик Складки Прыжки через козла Лазание Упражнения в равновесии Упражнения в висах Развитие силы Развитие гибкости	Совершенствование строевых упражнений, освоение и совершенствование висов и упоров, акробатических упражнений, опорных прыжков	Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. Осмысление правил безопасности при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
3четверть Баскетбол Волейбол	Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча Передачи мяча Подачи мяча	Совершенствование техники передвижений, ловли и передач мяча, техники ведения мяча, бросков мяча, техники защитных действий, тактики игры, овладение игрой Совершенствование техники передвижений, приема и передач мяча, подач мяча, техники нападающего удара и защитных действий, тактики игры, овладение игрой..	Применять упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

№	Структура курса 1кл	Примерное количество часов
1	Основы знаний	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	1-24,76-100
	а) бег на короткие дистанции	
	б) прыжки в длину с разбега	
	в) прыжки в высоту с разбега	
	г) метание мяча	
	е) кроссовая подготовка	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
3	Гимнастика	25- 46
	а) акробатика	
	б) общеразвивающие упражнения	На каждом уроке
	в) опорный прыжок	
	г) прыжки через скакалку	
	д) полоса препятствий	
	е) висы и упоры	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
	Спортивные игры	
	Баскетбол	47- 66
4	а) Ловля и передача мяча	
	Б) ведение мяча	
	В) Тактические действия	
	Г) штрафной бросок	
	Волейбол	67-75
5	а) Прием и передача мяча	
	б) подача мяча	
	в) нижняя подача мяча	
	г) верхняя подача	

Результаты

Система оценки планируемых результатов по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

По уровню физической подготовленности.

Основной метод контроля уровня развития физических качеств и двигательной подготовленности занимающихся это упражнения – тесты. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей обучающихся различных возрастов. Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценки сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При оценки темпов прироста на отметку «5», «4», «3». Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять обучающимся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение обучающимися этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Требования к уровню подготовки учащихся

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 индивидуальных занятий 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 массажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Навыки и умения:

- Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;
- Бег на длинные дистанции;
- Прыжки в длину, в высоту с разбега одним из спортивных способов;
- Метание на дальность из различных по массе и форме снарядов;
- Выполнять упражнения на силу: подъем туловища, вис, подтягивание, сгибание и разгибание рук;
- Комбинацию из 5 элементов на одном из гимнастических снарядов;
- Акробатическую комбинацию;
- В одной из спортивных игр применять основные технико-тактические действия.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях:

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Перечень проверочных работ

Легкая атлетика

- бег 30м и 60м ,100м
- бег 1000м, 6-ти минутный бег, 2000м(д) ,3000м(ю)
- бег в равномерном темпе до20 мин. (девушки), до-25 мин. (юноши)
- прыжки в длину с места
- прыжки в высоту с разбега
- метание мяча ,гранаты на дальность
- челночный бег 3x10м, 4x9м

Гимнастика: Висы и упоры: Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем махом вперед; Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперед.

Акробатика: Длинный кувырок вперед через препятствие $h = 90\text{см}$, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью; Соединение: длинный кувырок вперед через препятствие $h = 90\text{см}$, кувырок вперед, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360° .

Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через «козла» в длину $h = 115 - 120\text{см}$

Подъем туловища за 30, 60 сек

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину стопы

Подтягивание на высокой перекладине

Вис на согнутых руках

Спортивные игры: Баскетбол:

- передача мяча за 30 сек.;
- ведение мяча 3x10м;
- ведение мяча «змейкой» 2x15м;
- броски в движении после двух шагов (10 бросков);
- броски со штрафной линии (10 бросков);

Волейбол

- верхняя передача
- нижняя передача
- набивание мяча
- подача в заданный диапазон
- Техника и тактика игры
- судейство

Упражнения на развитие двигательных качеств:

1. Быстрота:

- Бег с максимальной частотой шагов 15-20м
- Ускорения из различных исходных положений.
- Бег по прямой с максимальной скоростью (10-12м)
- Бег с ходу.

2. Скоростно-силовые способности:

- Комплексы ОУ с отягощением.
- Передвижения на руках (с помощью партнера).
- Подтягивание в висе (мальчики), и в висе лежа (девочки).
- Поднимание туловища.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы упражнений силовой направленности по методу круговой тренировки.

3. Ловкость:

- Полосы препятствий включающие в себя упражнения с различной биомеханикой, структурой и направления движения.
- Метание малых мячей на точность и дальность.

4. Гибкость:

- Комплексы ОУ на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц.

5. Силовые качества:

- Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- Силовые упражнения методом круговой тренировки.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы: общеразвивающие упражнения с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

6. Выносливость:

- Бег в умеренном темпе до 20 мин.
- Круговые тренировки
- Подвижные игры с мячом.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Учитель: Ильина Е.Е. 11 м класс

№	дата	По факту	Тема урока	Кол-во часов	Д/з
1	3.09		ТБ№1.Низкий старт	1	104-105
2	4.09		Бег на короткие дистанции	1	105-106
3	5.09		Бег со старта 30 м	1	18-21
4	10.09		Повторный бег	1	107-108
5	11.09		Бег на скорость 60 м	1	6-9
6	12.09		Метание мяча	1	111-113
7	17.09		Бег 100м- зачет. Метание.	1	113115
8	18.09		Техника метание гранаты.	1	10-12
9	19.09		Зачет – метание гранаты 500/700 г	1	12-14
10	24.09		Бег по пересеченной местности.	1	14-17
11	25.09		Бег 500м - зачет	1	22-23
12	26.09		Переменный бег 10 мин	1	23-25
13	1.10		Бег на 1000 м	1	26-28
14	2.10		Бег в равномерном темпе 15-20мин	1	28-31
15	3.10		Бег на выносливость 2000м,3000 м	1	31-34
16	8.10		Прыжки в длину.	1	108-109
17	9.10		Зачет – прыжок в длину с места.	1	34-37
18	10.10		Прыжки в длину с разбега	1	37-40
19	15.10		Челночный бег 3х10 м	1	40-43
20	16.10		Прыжки в длину с разбега на результат.	1	43-47
21	17.10		Прыжки в высоту.	1	109-111
22	22.10		Прыжки в высоту с разбега.	1	47-49
23	23.10		Челночный бег 4х9 м	1	50-52
24	24.10		Прыжки в высоту -тест.	1	83-86
25	6.11		ТБ№2 Строевая подготовка.	1	54
26	7.11		Строевая. Круговая ОФП	1	87-91
27	12.11		Упражнения в висе, пресс 30сек	1	91-92
28	13.11		Упражнения в упорах.	1	92-94
29	14.11		Упражнения на перекладине	1	94-95
30	19.11		Тест - пресс 1 мин.	1	95-96
31	20.11		Зачет – подтягивание	1	96-98
32	21.11		Опорный прыжок ноги врозь	1	98-99
33	26.11		Прыжки через козла боком	1	99-100
34	27.11		Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	101-102
35	28.11		Зачет – опорный прыжок.	1	102-103
36	3.12		Прыжки через скакалку за 1 мин	1	116-117
37	5.12		Элементы акробатики.	1	124-128
38	10.12		Гимнастические связки	1	128-129
39	11.12		Гимнастическая комбинация.	1	135-139
40	12.12		Упражнение на гибкость - наклон вниз	1	139-140
41	17.12		Строевые упражнения. -зачет	1	140-141
42	18.12		Акробатика-зачет.	1	141-144
43	19.12		Сгибание рук в упоре - зачет	1	144-146
44	24.12		Акробатическая полоса препятствий.	1	146-147
45	25.12		Элементы единоборств.	1	148-149
46	26.12		Силовое троеборье.	1	149-150
47	9.01		ТБ№3 Полоса препятствий .	1	152-153

48	14.01		Круговая ОФП	1	154-155
49	15.01		Баскетбол. Передача мяча.	1	155-158
50	16.01		Тест - передача мяча на месте за 30 сек.	1	55-56
51	21.01		Ведение мяча .	1	56-57
52	22.01		Ведение мяча с сопротивлением .	1	57-59
53	23.01		Зачет - челночный бег с ведением мяча.	1	60-61
54	28.01		Ведение мяча змейкой.	1	61
55	29.01		Зачет -ведение мяча змейкой.	1	62
56	30.01		Броски мяча в кольцо.	1	62-64
57	4.02		Тест- штрафной бросок	1	64-65
58	5.02		Бросок мяча в движении.	1	65-66
59	6.02		Зачет – бросок мяча в движении	1	66-67
60	11.02		Игра в защите и нападении	1	67-68
61	12.02		Бросок в кольцо в движении.	1	68-69
62	13.02		Индивидуальная техника защиты.	1	69-70
63	18.02		Тактика игры в нападении.	1	70-71
64	19.02		Техника и тактика игры в баскетбол.	1	158-160
65	20.02		Игры и игровые задания.	1	160-162
66	25.02		Игра по упрощенным правилам.	1	162-163
67	26.02		Волейбол. Техника передвижений	1	164
68	27.02		Техники приема и передач мяча	1	72-73
69	3.03		Передача мяча в парах	1	74-76
70	4.03		Прием мяча снизу двумя руками	1	76-78
71	5.03		Нижняя прямая подача мяча	1	78-80
72	10.03		Прямой нападающий удар	1	80-81
73	11.03		Освоение тактики игры	1	81-82
74	12.03		Игра по упрощенным правилам.	1	165-166
75	17.03		Круговая тренировка. Игра.	1	166-170
76	18.03		ОФП . Волейбол.	1	п28.29ю
77	31.03		ТБ№4 Техника прыжков.	1	191-194
78	1.04		Прыжки в высоту на результат	1	194-196
79	2.04		Прыжки через скакалку.	1	197-200
80	7.04		Челночный бег 4 х9м	1	200-202
81	8.04		Зачет – прыжок в длину с места.	1	202-204
82	9.04		Челночный бег 3х10м	1	205-207
83	14.04		Метания мяча в парах	1	207-208
84	15.04		Бег в равномерном темпе 6 мин	1	209-210
85	16.04		Бег на выносливость 8мин	1	211-214
86	21.04		Медленный бег 10 мин	1	215-218
87	22.04		Зачет – бег на 1000м	1	218-219
88	23.04		Прыжки в длину с разбега	1	219-220
89	28.04		Тест - шестиминутный бег.	1	220-222
90	29.04		Бег на 2000м (д)3000м (ю)	1	222-224
91	30.04		Зачет – метание мяча на дальность	1	224-225
92	5.05		Бег 500м. Игра	1	225-227
93	6.05		Техника метания гранаты	1	227-229
94	7.05		Метание гранаты на результат	1	230-231
95	12.05		Зачет - бег 30 м .	1	231-232
96	13.05		Бег на 60 м	1	233-234
97	14.05		Зачет-бег 100м.	1	235-236
98	19.05		Передача эстафетной палочки.		237
99	20.05		Эстафетный бег по кругу		
100	21.05		Соревнования –эстафета Игра		

Методическое обеспечение физической культуры.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
М. «Просвещение» 2018.
2. Учебник Физическая культура 10-11 классы. А.А.Лях
М. «Просвещение» 2014.
3. Примерные рабочие программы. Физическая культура 10-11классы
Лях В.И., Москва, Просвещение 2019