
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое
Ханкайского муниципального района Приморского края**

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 4
от « 15 » мая 2020 года

Руководитель
методического
объединения:

_____ Ратушная Т.Г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР
_____ / З.А. Еремеева/
от « 31 » августа 2020
года

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №10
_____ / Т.И. Пронина/
Приказ № 110
от « 31 » августа 2020 года

**Рабочая программа
по физической культуре
11 класс**

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Составитель:

Учитель: Нечипуренко Т.А.

**2020/2021 уч. г.
с. Троицкое**

1/10

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе: стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре, авторской программы доктора педагогических наук В.И.Лях, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2010г.

Использован вариант распределения учебного материала на трехчасовое занятие в неделю, в год 102(103) часа.

Учебник Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009 г.

Уровень программы базовый стандарт

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

УМК обучающегося Учебник Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи школы, МО)

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

- 1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
- 5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период (ЗУНы соотнести со стандартом)

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы страховки и само страховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- 2/10
- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
 - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
 - Выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - Выполнять требования физической и спортивной подготовки

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
 - «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
 - «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
 - «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.
- Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

3/10

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки, и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты
здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре 11 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	77
2.	Основы знаний в процессе уроков	
3.	Легкая атлетика	21
4.	Гимнастика с элементами акробатики	11
5.	Бадминтон	6
6.	Волейбол	17
7.	Баскетбол	13
8.	Кроссовая подготовка	4
	Вариативная часть	
9.	Легкая атлетика	24
	Итого	102

3/10

1 четверть – легкая атлетика:

Знать:

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

Легкая атлетика: 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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Уметь:

метать гранату на дальность и в цель из различных положений

пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности

прыгать в длину с 13–15 беговых шагов

пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта

метать мяч на дальность с разбега

Демонстрировать:

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

2 четверть – баскетбол:

Знать: Баскетбол: 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.

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Медико-биологические основы 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.

Уметь:

выполнять комбинацию из 5 -7 элементов

выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения применять в игре тактические действия

3 четверть – гимнастика:

Знать:

Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Уметь:

играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы

Демонстрировать:

Нападающий удар с передачи в левую и правую половины площадки

Учебная игра с соблюдением правил, тактических и технических действий. Верхняя прямая (девушкам можно нижняя) подача из-за лицевой линии по зонам 3

2/10

4 четверть – легкая атлетика кроссовая подготовка

Знать:

Легкая атлетика 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

Волейбол: 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.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Уметь:

пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности

метать гранату на дальность

выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега

пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9–11 шагов разбег

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	240	205	190	210	170	160
Бег 3x10	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
Бег 30 м	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
Бег 100 м	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 3000м юноши	13,00	15,00	16,00	10,00	11,30	12,20
Бег 2000 м девушки						
Бег 1000м	3,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,40
Прыжок в длину с разбега	4,60	4,20	3,70	3,80	3,40	3,10
Метание гранаты весом 700гр(юн) 500гр(д)	38	32	26	23	18	12

Учебная литература

1. В.И.Лях «Физическая культура 10 - 11 классы», «Просвещение», Москва, 2009г.
2. В.И.Лях «Методика физического воспитания учащихся 10 - 11 классов», Просвещение, 2002г.
3. Методическое пособие «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе», издательство «Просвещение», Москва 1985г.
4. В.М. Калашкин «Физическое воспитание в школе», Москва, «Просвещение», 1983г.
5. Методический журнал «Физическая культура в школе», издательство «Школа – пресс», Москва.
6. Н.П. Клусов «Стадион во дворе», Москва, «Просвещение», 1984 г.
7. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы», Москва , «Просвещение» 2010 г.
8. Г. И. Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», Москва, 2000г.
9. Методическая газета «Спорт в школе», издательский дом «Первое сентября», Москва.
10. И.И. Соковня –Сименова «Основы здорового образа жизни», Москва, 1999 г.
11. Б.А. Малков «Подружись с «королевой спорта», «Просвещение», Москва, 1987 г.
12. О.А.Иванова «Занимайтесь ритмической гимнастикой», издательство «Советский спорт», 1988 г.
13. О.А.Чехов «Основы волейбола», издательство «Физкультура и спорт», Москва , 1979 г.
14. П.Н. Гойхман «Легкая атлетика в школе», издательство «Физкультура и спорт», Москва 1972 г.
15. В.С.Кузнецов «Планирование и организация занятий», «Дрофа», Москва 2003 г.
16. В.И.Курилова «Туризм», «Просвещение», Москва,1988 г.
17. Г.П. Богданов «Уроки физической культуры», «Просвещение», Москва 1979 г.
18. «Твой олимпийский учебник» 1- ое базовое издание «Физкультура и спорт», Москва 2008г.
19. С.Н.Попов «Лечебная физическая культура», Москва 2004г.

Организация текущего и промежуточного контроля знаний

10- 11 классы

№	Содержание	месяц
1.	Работа в спортивных кружках	Сентябрь - май
2.	Футбол «Золотая осень»	Сентябрь
3	«День Здоровья»	Сентябрь, декабрь
4.	Легкоатлетическая спартакиада	Октябрь
5.	Кросс 1000 м,2000м	Октябрь
6.	Настольный теннис	Октябрь, декабрь, февраль
7.	Дартс	ноябрь
8.	Шашки, шахматы	Декабрь, ноябрь
9.	Волейбол	Декабрь, февраль
11.	Баскетбол	Ноябрь
12.	Хоккей	Январь
13.	« Зимние забавы»	Январь
14.	« А - ну, ка! Юноши!»	Февраль
15.	« Вперед, девчонки !»	Март
16.	« Мама, папа, я – спортивная семья»	Февраль – март
17.	Стрельба из пневматической винтовки	Декабрь, февраль
18.	Футзал	Март
19.	Мини- футбол	Апрель - май
20.	« Фестиваль Спорта»	Апрель - май