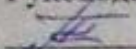
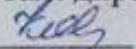


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя
Аркадакского района Саратовской области.

«Рассмотрено»
Руководитель МО.
 П.Н.Кострюков/
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР.
 /О.Н.Кочанова/
«29» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Кострюкова Павла Николаевича

Фамилия Имя Отчество

физическая культура

Предмет

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2020 года

2020 – 2021 учебный год.

Пояснительная записка (11 класс)

Изучение предмета направлено на достижение следующих целей:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 204 ч): в 10 классе— 102 ч, в 11 классе-102 ч.

Задачи курса: физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены, режима дня;
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формирование представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Одна из главных задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре.

- В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны **знать/понимать:**
- этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
 - характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - 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;
 - понимать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - характеризовать: индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
 - особенности планирования и организации проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
 - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
 - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь: проводить - самостоятельные и самодеятельные 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 самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

По окончании 10 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учебно-тематический план.

№	Тема, раздел, глава	Количество часов
1	Легкая атлетика	33
2	Гимнастика с основами акробатики	19
3	Спортивные игры: Волейбол	31
	Баскетбол	7
4	Лыжная подготовка	12
	Всего	102

Содержание тем учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Настоящая программа по физической культуре для средней школы является логическим продолжением программы для 9 класса.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу федерального государственного компонента образовательного стандарта (ГОС 2004 г.) подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание программы состоит из трех разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование». Таким образом, каждая учебная тема последовательно изучается на 3 уровнях: информационный компонент (знания), операциональный компонент и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества физкультурного образования школьников.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Раздел «Физическое совершенствование» Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Контроль уровня обученности.

1. Предварительный, проводится в начале учебного года.
2. Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).
3. Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).
4. Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
5. Итоговый, проводится в конце учебного года (тесты, зачеты).

Критерии контроля, оценивание –

1. По основам знаний.
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности.
5. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния, укрепления здоровья.

Календарно-тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
					дата	корректировка
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика-19 часов						
1	Вводный ИОТ. Техника бега с низкого старта.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 1		
2-4	Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
5	Низкий старт. Бег 30 м. - учет .	Образовательно-тренировочный	М.: 4,4;4,7;5,1 Д.: 5.0;5.3;5,7	Комплекс 1		
6-7	Низкий старт. Бег 100 м. Эстафеты.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
8	Низкий старт. Бег 100 м. – учет.	Образовательно-тренировочный	М.: 13.8;14.2;15.0 Д.:16.2;17.0;18.0	Комплекс 1		
9-10	Высокий старт. Стартовый разгон.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
11	Высокий старт, Бег 400м.	Образовательно-тренировочный	Контроль	Комплекс 1		
12	Эстафеты. 4x100м.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
13	Челночный бег 4x9 – учет. Шведская эстафета (400x300x200x100м.)	Образовательно-тренировочный	Челночн. М.:9.2;9.6;10.1 Д.: 9.8;10.2;11.00	Комплекс 1		
14	Бег на средние дистанции. 400м. девушки, 800м. юноши.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
15	Бег на на 1000м. – юноши, бег 500м. – девушки – учет . Метание гранаты.	Образовательно-тренировочный	М: 3.30;3,50;4.20 Д: 2.10;2.20;2.50	Комплекс 1		
16	Бег на длинные дистанции. Метание гранаты.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
17	Бег на длинные дистанции. 3000 метров - мальчики; 2000 метров – девочки – учет. Метание гранаты.	Образовательно-тренировочный	М:12.20;13.00;14.00 Д:10.00;11.10;12.20	Комплекс 1		
18	Обучение технике прыжка в длину с места. Спринтерский	Образовательно-	Текущий	Комплекс 1		

	бег.	тренировочный			
19	Прыжок в длину с места - учет. Бег 30 м., бег 100 м.	Образовательно-тренировочный	М:230;220;200. Д:185;170;155.	Комплекс 1	
Гимнастика с основами акробатики – 15 часов					
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 2	
21	Висы и упоры. С.У. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –учет.	Образовательно-обучающий	М: 32;27;22 Д: 20;15;10	Комплекс 2	
22	Висы и упоры. С.У. Подтягивание –учет.	Образовательно-обучающий	М: 14;11;8 Д: 19, 15, 11/низ.перекл/	Комплекс 2	
23	Развитие скоростно–силовых способностей. С.У. Подъем туловища из положения лежа - учет.	Образовательно-тренировочный	М: 52, 47, 42 Д: 40,35, 30	Комплекс 2	
24	Прыжки на гимнастической скакалке.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2	
25	Прыжки со скакалкой, количество раз за 30 сек. – учет. Строевые упражнения.	Образовательно-тренировочный	М: 70, 65, 55 Д: 80, 75, 65	Комплекс 2	
26	Перекаты. Двойной кувырк вперед, стойка на лопатках, мост.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2	
27	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед из положения сидя – учет.	Образовательно-обучающий	М: 15, 13, 8 Д: 24, 20, 13	Комплекс 2	
28	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Повороты, перестроения.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2	
29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью, мост. Перестроения.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2	
30	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Подтягивание на высокой перекладине – учет.	Образовательно-обучающий	М: 14;11;8 Д: 19, 15, 11/низ.перекл/	Комплекс 2	
31	Техника выполнения акробатического соединения. Повороты налево, направо в движении.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2	
32	Опорный прыжок, ноги врозь. Повороты кругом в движении.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2	
33	Опорный прыжок, ноги врозь закрепление. Строевой шаг. Повороты на месте.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 2	
34	Опорный прыжок, ноги врозь – учет. Размыкание, перестроения, повороты.	Образовательно-тренировочный	Учет техники выполнения	Комплекс 2	
Спортивные игры. Волейбол – 14 часов.					
35	Техника безопасности. Повторение правил игры. Расстановка. Перемещения в стойке.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3	

36	Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки в верх)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
37	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
38	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи (закрепление).	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
39	Подача мяча. Нижняя прямая (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
40	Подача мяча. Верхняя прямая (закрепление)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
41	Приём мяча снизу двумя руками (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
42	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
43	Приём мяча, отраженного сеткой (закрепление)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
44	Одиночное блокирование (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
45	Страховка при блокировании (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
46-47	Командные тактические действия в нападении и защите (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
48	Двусторонняя игра.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка – 12 часов						
49-50	ТБ на уроках лыжной подготовки. Вкатывание (3км/2 км)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
51	Правила проведения правила проведения разминки.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
52	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
53-54	Сочетание попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
55	Сочетание попеременного двухшажного хода с одновременным двухшажным.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
56-57	Упражнения на развитие быстроты. Разгон 20-30 м., бег 100 м., 1,5 – 2 мин.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		

58-59	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Бег юноши до 4 км., девушки до 2 км.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
60	Прохождение дистанции 1 км. девочки, 2 км. мальчики км. – учетный.	Образовательно-тренировочный	Д.- 6.00;6.3;7.1 М.- 10.3;10.50;11,20	Комплекс 1		
Спортивные игры. Баскетбол – 7 часов						
61	ТБ на уроках спортивные игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 3		
62	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра в баскетбол.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
63	Ведение мяча. Быстрый прорыв. Двусторонняя игра в баскетбол	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
64	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
65	Бросок мяча по кольцу без сопротивления – 5 попыток- учет. Двусторонняя игра в баскетбол	Образовательно-тренировочный	5 попыток: 4 попадания – 5 3 – 4; 1 попадание - 3	Комплекс 3		
66	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двусторонняя игра в баскетбол	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
67	Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра в баскетбол	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
Гимнастика – 4 часа						
68	Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Строевые упражнения.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 2		
69-70	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подъем переворотом махом (девочки).	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 2		
71	Кувырок. Наклон вперед из положения сидя, стоя. Прыжки со скакалкой, количество раз за 30 сек. – учет	Образовательно-тренировочный	За 30 сек. М. 65-60-50 Д. 75-70-60	Комплекс 2		
Спортивные игры. Волейбол – 17 часов.						
72	Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки в верх)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
73	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (закрепление)					
74	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи (закрепление).	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
75	Подача мяча. Нижняя прямая (совершенствование)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
76-77	Подача мяча. Верхняя прямая (закрепление)	Образовательно-	Текущий	Комплекс 3		

		обучающий				
78-79	Приём мяча снизу двумя руками (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
80-81	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
82	Приём мяча, отраженного сеткой (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
83-84	Одиночное, групповое блокирование (совершенствование)	Образовательно-тренировочный				
85-86	Страховка при блокировании (закрепление)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
87	Командные тактические действия в нападении и защите (закрепление)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
88	Двусторонняя игра.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
Легкая атлетика-14 часов						
89-90	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
91-92	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 100 м. Челночный бег 4х9м-учет (ГТО).	Образовательно-тренировочный	М.: 9.3-9.7-10.2 Д: 9.7-10.1-10.8	Комплекс 1		
93	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Образовательно-тренировочный	Д. 16.5-17.2-18.2 М. 14.4-14.8-15.5			
94-95	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе, преодоление препятствий 13 мин (девочки), 15 мин (мальчики).	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
96-97	Равномерный бег до 15-20 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Образовательно-тренировочный	текущий	Комплекс 1		
98	Равномерный бег до 15-20 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
99	Бег на результат 2000 м. девушки, 3000 м. юноши. Развитие выносливости.	Образовательно-тренировочный	Д. 10.20-11.15-12.10 М. 12.40-13.30-14.30	Комплекс 1		
100	Прыжок с места. Метание гранаты. Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
101	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
102	Прыжок с места. Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Д. 180-170-155. М. 210-200-180.	Комплекс 1		

Рабочая программа
V-XI классы по физической культуре
Составил учитель физической культуры МБОУ - СОШ. с Красное Знамя
Кострюков П.Н.