



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Приморская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
Приморская СОШ

Е.В. Зотова 


« 31 »  2017г

«Утверждаю»

директор МБОУ МБОУ
Приморская СОШ

Т.В. Брацук 

приказ

« 29 »  2017г



Рабочая программа
Райфшнайдера Виктора Владимировича

По Физической культуре для 11 класса

2017-2018 учебный год

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

В результате освоения Обязательного минимума 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 самостраховки 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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с

места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

2).Содержание учебного предмета с указанием форм организаций учебных занятий .основных видов учебной деятельности

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения.	27
3	Гимнастика с элементами акробатики.	12
4	Лыжная подготовка.	25
5	Спортивные игры	38
		102

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития по разделам программы.

Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа)

№п/п	Тема урока	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	1 четверть	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	Контрольный норматив
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	
12 урок	Бег на 200 метров на результат	Контрольный норматив
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	
14 урок	Совершенствование прыжка в длину	
15 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	

	Уроки по баскетболу
16	Техника безопасности во время занятий
урок	спортивными играми. Варианты ловли
	и передач мяча без сопротивления и с
	сопротивлением защитника
17	Варианты ведения без сопротивления и
урок	с сопротивлением защитника
18	Действия против игрока без мяча и с
урок	мячом (вырывание, выбивание,
	перехват)
19	Индивидуальная техника защиты.
урок	Тактика защиты
20	Комбинационная игра в защите
урок	
21	Штрафной бросок. Учебная игра
урок	
22	Тактика нападения. Зонная защита
урок	
23	Индивидуальные, групповые и
урок	командные тактические действия в
	нападении и защите
24	Варианты бросков без сопротивления и
урок	с сопротивлением защитника
25	Комбинации из изученных элементов
урок	техники перемещений и владений
	мячом
26	Учебная игра в баскетбол
урок	
27	Игра в баскетбол по основным
урок	правилам
	2 четверть
	Уроки по волейболу
28	Верхняя и нижняя передачи мяча в
урок	парах через сетку
29	Прием мяча отраженного от сетки
урок	
30	Варианты техники приема и передач
урок	мяча
31	Варианты подач мяча
урок	
32	Варианты нападающего удара через
урок	сетку
33	Варианты блокирования (одиночное и
урок	вдвоем) страховка
34	Индивидуальные, групповые и

урок	командные тактические действия в нападении и защите
35	Учебная игра в волейбол
урок	
36	Игра в волейбол по правилам
урок	
37	Уроки по гимнастике
урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.
38	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)
урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)
39	Акробатика. Лазание по канату на скорость.
урок	
40	Акробатика. Развитие координационных способностей.
урок	
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.
урок	
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)
урок	
43	Акробатика. Совершенствование висов.
урок	
44	Акробатика. Развитие гибкости
урок	
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей
урок	
46	Совершенствование висов. Опорный прыжок.
урок	
47	Упражнения на пресс. Подтягивание.
урок	
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике
урок	3 четверть
	Уроки по лыжной подготовке
49	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
урок	
50	Скользящий шаг без палок и с палками.
урок	
51	Попеременный двухшажный ход
урок	
52-54	Коньковый ход
уроки	
55-57	Попеременный четырехшажный ход

уроки 58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с Контрольный использованием изученных ходов норматив Уроки по волейболу
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе
71 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели
73 урок	Совершенствование прямой верхней передачи
74 урок	Совершенствование прямого нападающего удара
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками
76 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе
77 урок	Игры по упрощенным правилам
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол 4 четверть
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.
80 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.

82	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	
урок		
83	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	
урок		
84	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	
урок		
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	
урок		
86	ОРУ. Прыжковые упражнения.	
урок		
87	Подскоки, тройной прыжок с места	
урок		
88	Подвижные игры.	
урок		
89	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
урок		
90	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	
урок		
91	Комплекс упражнений на развитие координации	
урок		
92	Уроки по легкой атлетике	
урок		
93	Челночный бег: 10*10 м	
урок		
94	Бег 30 метров.	
урок		
95-96	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
уроки		
97	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
урок		
98	Метание гранаты в даль.	
урок		
99	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	
урок		
100	Бег 100 метров (у)	Контрольный норматив
урок		
101	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	Контрольный норматив
урок		
102	Совершенствование бега на 800 метров	
урок		
103	Подведение итогов учебного года	

Приложение

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

II – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского–М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д

2.4	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К

4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	Д
4.15	Рулетка измерительная	К
4.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Аптечка	Д