

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от 27.08 2020 г

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МБОУ «Лицей № 2»
№ 55 от 14.08 2020г
/Фоминская Е.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 11 класса
среднее общее образование
базовый уровень
на 2020/2021 учебный год

Составители:
Игнатенко Ольга Викторовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории,
Нефедова Оксана Викторовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Барнаул
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 11 классов разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком (приказ № 249 от 29.08.19) и учебным планом (приказ № 249 от 29.08.19), на основании авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» (предметная линия учебников В.И.Ляха, 10-11 классы) Москва, «Просвещение», 2012 год.

Физическая культура. 10-11 классы Лях В.И., М.: Просвещение, 2012г.

Авторская программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 часов; рабочая программа разработана на 3 часа в неделю, 102 часов. Уроков контроля запланировано – 37,

Содержание учебного предмета

1. Базовая часть (87 часов):

1.1. Легкая атлетика (34 часа): высокий старт, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, метание мяча на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на длинные и на короткие дистанции, смешанное передвижение.

1.2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов):

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат, длинный кувырок с 3 шагов разбега, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, из упора присев силой стойка на голове и руках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического коня в ширину боком (и согнув ноги), упражнения на гимнастической скамье, поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке, гимнастическая полоса препятствий.

1.3. Лыжная подготовка (18 часов): ходьба на лыжах разными способами, повороты, преодоление подъемов и препятствий, прохождение дистанции 6 км., эстафеты с преодолением препятствий.

1.4. Спортивные игры (23 часа):

Волейбол: варианты нападающего удара и блокирование, варианты подачи мяча, действия игроков в нападении и защите, игры по упрощенным правилам.

Баскетбол: действия против игрока без мяча и с мячом, ведение и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника, тактические действия в нападении и защите, игры по упрощенным правилам.

Футбол: действия против игрока с мячом и без мяча, тактические действия в нападении и защите.

1.5. Элементы единоборств (9 часов):

Приемы борьбы за выгодное положение, силовые упражнения и единоборства в парах.

1.6. Основы знаний (в процессе каждого урока): Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований

Планируемые образовательные результаты обучающихся

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 ЗОЖ.

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 организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- 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 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 занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физкультурой и спортивные мероприятия 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;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Формы контроля качества усвоения содержания учебной программы и критерии оценивания

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2», «1» ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и 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.

Оценка «2», «1» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2», «1» - выставляется за непонимание материала программы

Тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21 (+ 2 ч. из вариативной части)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Легкая атлетика	21 (+ 13 ч. из вариативной части)
1.6.	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
	ИТОГО:	102

Формы контроля

Формы контроля	I	II	III	IV
Всего уроков:	24	24	33	21
Практические работы	10	9	12	9
Итого	10	9	12	9

**Календарно – тематический поурочный план
по физической культуре, 11 класс**

№ п/п	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания
				По плану	Фактически	
<i>Легкая атлетика (22 часа)</i>						
1.	1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Стартовый разгон. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности		1 неделя		
2.	2	Низкий и высокий старт до 40 метров. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Их социальная направленность и формы организации.		1 неделя		
3	3	Бег на результат 100 метров. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации	зачет	1 неделя		
4.	4	Эстафетный бег. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений		2 неделя		
5.	5	Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25мин(ю), 15-20мин(д.) Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления		2 неделя		

		комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.				
6.	6	Бег на 3000м(ю), 2000м(д). Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий..	зачет	2 неделя		
7	7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега		3 неделя		
8.	8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	зачет	3 неделя		
9.	9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		3 неделя		
10	10	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	зачет	4 неделя		
11.	11	Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор шириной 10м и заданное расстояние(ю), с укороченного и полного разбега(д)		4 неделя		
12.	12	Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор шириной 10м и заданное расстояние(ю), с укороченного и полного разбега(д)	зачет	4 неделя		
13.	13	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20м(ю), 14-15м(д)		5 неделя		
14.	14	Метание гранаты 500-700г с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние(ю), 300-500г(д)		5 неделя		
15.	15	Метание гранаты 500-700г с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние(ю), 300-500г(д)	зачет	5 неделя		

16.	16	Метание гранаты в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12-15м, по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м		6 неделя		
17.	17	Бросок набивного мяча 3кг (ю), 2кг(д) двумя руками из различных и. п. с места		6 неделя		
18.	18	Бросок набивного мяча 3кг (ю), 2кг(д) двумя руками из различных и. п. с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	зачет	6 неделя		
19.	19	Длительный бег 25мин(ю), 20мин(д). Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях		7 неделя		
20.	20	Бег с препятствием(ю), бег с изменением направления (д). Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	зачет	7 неделя		
21..	21	Бег с гандикапом, в парах(ю), бег с ускорением (д). Основы организации двигательного режима. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.		7 неделя		
22.	22	Круговая тренировка	зачет	8 неделя		
Спортивные игры (5 часов)						
23.	1	Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		8 неделя		

24.	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	зачет	8 неделя		
25.	3	Варианты ведения и броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		9 неделя		
26.	4	Действия против игрока без мяча и с мячом		9 неделя		
27.	5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	зачет	9 неделя		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</i>						
28.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь		10 неделя		
29.	2	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		10 неделя		
30.	3	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (5кг), гантелями(до 8кг), гирями (16 и 24кг), штангой, на тренажерах, эспандерами (ю), с обручами, булава ми, скакалкой большим мячами (д).	зачет	10 неделя		
31.	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, сзади(ю), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь(д)		11 неделя		
32.	5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь(ю), толчком двух ног вис углом (д)		11 неделя		
33.	6	Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад(ю), равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	зачет	11 неделя		
34.	7	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см(ю), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д)		12 неделя		

35.	8	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю), сед углом(д).	зачет	12 неделя		
36.	9	Стойка на руках с помощью(ю). стоя на коленях наклон назад(ю)		12 неделя		
37.	10	Кувырок назад через стойку на руках с помощью(ю), стойка на лопатках(д)		13 неделя		
38.	11	Переворот боком , прыжки в глубину, высота 150-180см(ю), стойка на лопатках(д)	зачет	13 неделя		
39.	12	Комбинации из ранее изученных элементов		13 неделя		
40.	13	Прыжок через коня в ширину боком (д,ю). Прыжок согнув ноги через коня в ширину (ю), в ширину боком (д)		14 неделя		
41.	14	Прыжок через коня в ширину боком (д,ю). Прыжок согнув ноги через коня в ширину (ю), в ширину боком (д)	зачет	14 неделя		
42.	15	Прыжки со скакалкой		14 неделя		
43.	16	Прыжки со скакалкой	зачет	15 неделя		
44.	17	Упражнения с гимнастическими скамьями		15 неделя		
45.	18	Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря	зачет	15 неделя		
<i>Элементы единоборств (9 часов)</i>						
46.	1	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.		16 неделя		
47.	2	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	зачет	16 неделя		
48.	3	Силовые упражнения и единоборства в парах		16 неделя		
49.	4	Силовые упражнения и единоборства в парах		17 неделя		
50.	5	Упражнения в парах		17 неделя		
51.	6	Упражнения в парах	зачет	17 неделя		
52.	7	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»		18 неделя		

53.	8	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»		18 неделя		
54.	9	Игра «Борьба двое против двоих»	зачет	18 неделя		
<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i>						
55..	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.		19 неделя		
56	2	Переход с одновременных ходов на попеременные		19 неделя		
57.	3	Переход с одновременных ходов на попеременные	зачет	19 неделя		
58.	4	Переход с одновременных ходов на попеременные		20 неделя		
59.	5	Переход с одновременных ходов на попеременные	зачет	20 неделя		
60.	6	Преодоление подъемов и препятствий		20 неделя		
61.	7	Преодоление подъемов и препятствий	зачет	21 неделя		
62.	8	Преодоление подъемов и препятствий		21 неделя		
63.	9	Преодоление подъемов и препятствий	зачет	21 неделя		
64.	10	Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)		22 неделя		
65.	11	Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)		22 неделя		
66.	12	Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)	зачет	22 неделя		
67.	13	Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)		23 неделя		
68.	14	Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)		23 неделя		

69	15	Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)	зачет	23 неделя		
70.	16	Эстафеты с преодолением препятствий		24 неделя		
71.	17	Эстафеты с преодолением препятствий		24 неделя		
72.	18	Эстафеты с преодолением препятствий	зачет	24 неделя		
Спортивные игры (12 часов)						
73.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		25 неделя		
74.	2	Варианты техники приема и передачи мяча		25 неделя		
75.	3	Варианты подачи мяча	зачет	25 неделя		
76.	4	Варианты нападающего удара через сетку		26 неделя		
77.	5	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	зачет	26 неделя		
78.	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		26 неделя		
79.	7	Игры по упрощенным правилам волейбола	зачет	27 неделя		
80.	8	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		27 неделя		
81.	9	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		27 неделя		
82.	10	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	зачет	28 неделя		
83.	11	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		28 неделя		
84.	12	Игра по упрощенным правилам баскетбола	зачет	28 неделя		
Легкая атлетика (12 часов)						
85.	1	Инструктаж по ТБ. Низкий и высокий старт до 40 метров.		29 неделя		

		Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей..				
86.	2	Бег на результат 100 метров. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	зачет	29 неделя		
87.	3	Бег в равномерном темпе 20-25минут (ю), 15-20 минут (д)		29 неделя		
88.	4	Бег 3000м (ю), 2000м (д). Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.		30 неделя		
89.	5	Бег 3000м (ю), 2000м (д).ю. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	зачет	30 неделя		
90	6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега		30 неделя		
91.	7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега		31 неделя		
92.	8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	зачет	31 неделя		
93.	9	Метание гранаты 500-700г с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние(ю), 300-500г(д)		31 неделя		
94.	10	Метание гранаты 500-700г с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние(ю), 300-500г(д)	зачет	32 неделя		
95.	11	Бросок набивного мяча3кг (ю), 2кг(д) двумя руками из различных и. п. с места		32 неделя		
96.	12	Длительный бег25мин(ю), 20мин(д)	зачет	32 неделя		

Спортивные игры (6 часов)

97.	1	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		33 неделя		
98.	2	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	зачет	33 неделя		
99.	3	Варианты ведения мяча головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		33 неделя		
100.	4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	зачет	34 неделя		
101.	5	Действия против игроков без мяча и с мячом		34 неделя		
102.	6	Игры по упрощенным правилам	зачет	34 неделя		

**Учебно-методическое обеспечение образовательного
процесса по физкультуре,**

1. Учебник «Физическая культура» В.И.Лях, А.А. Зданевич 10-11 классы
Москва, «Просвещение», 2012 год
2. . «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11
классы» Москва, «Просвещение», 2012 год.
3. Методическое пособие. Базовый уровень «Физическая культура 10-11
класс» Москва «Просвещение» 2009
4. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. Москва
«Просвещение» 2012

