

Муниципальное образовательное учреждение
Островецкая средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Островецкая СОШ»

_____/Щербакова Н. Г./

Приказ № 65/7
от «31» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

11 класс
(базовый уровень)

Составитель: Антонюк Е.А.
учитель физической культуры
Первой категории

2018-2019 учебный год.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения, а также в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. М.: «Просвещение», 2011 год). Программы Министерства образования РФ: Авторская программа А.П.Матвеева «Физическая культура 10-11 классы», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в 11 классе является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической частью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в объёме не менее 102 часов ежегодно.

Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека и включает в себя следующие учебные темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека».

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании 11 класса учащиеся должны **уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Знать (понимать):

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития.
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Юноши			Девушки		
Бег 100м с высокого старта	14,2	14,3-15,9	16,0	16,0	16,1-17,9	18,0
Челночный бег 3x10м	7,5	7,6-8,0	8,1	8,0	8.1-8.9	9.0
Прыжки в длину с места (см)	230	225-200	195	210	205-180	175
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	28	20-27	19	26	25-15	14
Наклон вперёд (см)	7	4-6	3	17	16-10	6
Подтягивание (дев.на низкой перекладине).	12	11-8	7	20	19-14	13
Бег на лыжах 5км (юн), 3км (дев)	24.30	24.40-28.50	29.00			
Бег 3км (юн), 2км (дев)	13.20	13.30-14.20	14.30	10.20	10.30-13.00	13.01

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при отталкивании.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 11 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре: - история физической культуры - физическая культура и спорт в современном обществе - базовые понятия физической культуры - физическая культура человека	В процессе урока.
2	Способы физкультурной деятельности: - проведение и организация занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока.
3	Физическое совершенствование: - физкультурно-оздоровительная деятельность гимнастика с основами акробатики лёгкая атлетика лыжные гонки спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	В процессе урока. 15 29 18 40
	Всего:	102

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	Название темы урока	Плановые сроки	Скорректированные сроки	
			11А	11Б
Лёгкая атлетика 17 часов				
1	Инструктаж по ТБ.	С		
2	Передача эстафеты.			
3	Высокий старт, старт с опорой на руку.			
4	Низкий старт			
5	Прыжки в длину способом «прогнувшись»			
6	Прыжки в длину			
7	Бег 30 м			
8	Бег 60м			
9	Бег 100м			
10	Метание гранаты в цель.			
11	Метание гранаты			
12	Кросс. Преодоление препятствий.	01.10-05.10		
13	Бег на средние дистанции	01.10-05.10		
14	Бег 1000м	01.10-05.10		
15	Кроссовая подготовка.	08.10-12.10		
16	Бег 5км (юн.), 3км (дев.) без учёта времени	08.10-12.10		
17	Бег 2000м (дев.), 3000м (юн.)	08.10-12.10		
Баскетбол 17 часов				
18	ТБ на баскетболе. Правила игры в баскетбол.	15.10-19.10		
19	Прыжок в длину с места	15.10-19.10		
20	Передвижения, повороты, ведение	15.10-19.10		
21	Ведение, остановки, передачи.	22.10-26.10		
22	Бросок по кольцу с ближней дистанции	22.10-26.10		
23	Бросок по кольцу после остановки	22.10-26.10		
24	Штрафной бросок.	29.10-31.10		
25	Штрафной бросок.	29.10-31.10		
26	Передача мяча в движении в парах	29.10-31.10		
27	Передача мяча в движении в парах	12.11-16.11		
28	Ведение, передачи и броски мяча с сопротивлением	12.11-16.11		
29	Ведение, передачи и броски мяча с сопротивлением	12.11-16.11		
30	Бросок по кольцу после ведения.	19.11-23.11		
31	Бросок по кольцу после ведения	19.11-23.11		
32	Учебная игра	19.11-23.11		
33	Учебная игра	26.11-30.11		
34	Учебная игра	26.11-30.11		
Гимнастика 15 часов				
35	Инструктаж по ТБ. Висы.	26.11-30.11		
36	Строевые упражнения. Висы.	03.12-07.12		
37	Подтягивание в висе (девушки на низкой перекладине).	03.12-07.12		
38	Опорный прыжок. Прикладная гимнастика	03.12-07.12		
39	Опорный прыжок. Прикладная гимнастика	10.12-14.12		
40	Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	10.12-14.12		

41	Упражнения на гимнастическом бревне.	10.12-14.12		
42	Акробатика. Лазание по канату	17.12-21.12		
43	Акробатика. Лазание по канату	17.12-21.12		
44	Лазание по канату	17.12-21.12		
45	Акробатика.	24.12-28.12		
46	Акробатическая комбинация из 4-6 упражнений	24.12-28.12		
47	Акробатическая комбинация из 4-6 упражнений	24.12-28.12		
48	Акробатическая комбинация из 6-7 упражнений	09.01-11.01		
49	Акробатическая комбинация из 6-7 упражнений	09.01-11.01		
Лыжные гонки 18 часов				
50	ТБ на лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	14.01-18.01		
51	Скольльзящий шаг. Правила соревнований	14.01-18.01		
52	Подъём скольльзящим шагом.	14.01-18.01		
53	Попеременный двухшажный ход.	21.01-25.01		
54	Одновременный двухшажный ход.	21.01-25.01		
55	Одновременный одношажный ход.	21.01-25.01		
56	Подъемы, спуски, торможение.	28.01-01.02		
57	Торможение «плугом».	28.01-01.02		
58	Поворот «упором».	28.01-01.02		
59	Лыжные ходы, торможения, повороты.	04.02-08.02		
60	Одновременный безшажный ход.	04.02-08.02		
61	Лыжные эстафеты. Самоконтроль на занятиях.	04.02-08.02		
62	Прохождение дистанции 3; 2км.	11.02-15.02		
63	Коньковый ход.	11.02-15.02		
64	10км (юн), 5км (дев) без учёта времени	11.02-15.02		
65	Коньковый ход.	18.02.-22.02		
66	Коньковый ход.	18.02.-22.02		
67	5км (юн), 3км (дев) свободным ходом	18.02.-22.02		
Волейбол 17 часов				
68	ТБ на волейболе. Правила игры.	25.02-01.03		
69	Стойки, передвижения, передачи	25.02-01.03		
70	Передачи мяча в парах через сетку.	25.02-01.03		
71	Передачи мяча в тройках.	04.03-08.03		
72	Передачи мяча сверху	04.03-08.03		
73	Передачи мяча снизу.	04.03-08.03		
74	Передачи мяча в парах через сетку.	11.03-15.03		
75	Нижняя прямая подача.	11.03-15.03		
76	Верхняя прямая подача	11.03-15.03		
77	Верхняя прямая подача	18.03-22.03		
78	Приём мяча после подачи	18.03-22.03		
79	Нападающий удар, блокирование.	18.03-22.03		
80	Нападающий удар, блокирование.	01.04-05.04		
81	Нападающий удар, блокирование.	01.04-05.04		
82	Учебная игра.	01.04-05.04		
83	Учебная игра.	08.04-12.04		
84	Учебная игра.	08.04-12.04		
Лёгкая атлетика 12 часов				
85	Техника безопасности на прыжках в высоту.	08.04-12.04		
86	Челночный бег 3x10м	15.04-19.04		

87	Высокий и низкий старты.	15.04-19.04		
88	Бег 30. Старты, стартовый разгон	15.04-19.04		
89	Бег 60м. Эстафеты	22.04-26.04		
90	Бег 100м	22.04-26.04		
91	Прыжки в длину способом«прогнувшись»	22.04-26.04		
92	Прыжки в длину с разбега	29.04-03.05		
93	Метание гранаты в цель.	29.04-03.05		
94	Метание гранаты	06.05-10.05		
95	Бег 3; 5км без учёта времени	06.05-10.05		
96	Бег 2000м (дев.), 3000м (юн.)	13.05-17.05		
Футбол 6 часов				
97	Технические приёмы в футболе. Полоса препятствий.	13.05-17.05		
98	Технические приёмы в футболе.	13.05-17.05		
99	Технические приёмы в футболе.	20.05-24.05		
100	Учебная игра в футбол	20.05-24.05		
101	Учебная игра в футбол	20.05-24.05		
102	Учебная игра в футбол	27.05-30.05		

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол №__ от __ _____ 2018г

Руководитель ШМО _____

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР Колесникова В.В. _____