

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 25" СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

РАССМОТРЕНО:
Заседание МО
Протокол № 1
от "27" августа 2018 г.
Руководитель МО
Стародубова Н.С.

СОГЛАСОВАНО:
Заседание МС
Протокол № 1
от "28" 08 2018 г.
Зам. директора по УМР
Верещагина И.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 205
от "28" 08 2018 г.
Директор
Баных Н.Л.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
11 класс

Разработал:
учитель Стародубова Н.С.
/первая квалификационная категория/

2018–2019 учебный год

Рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся 11 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича/авт.-сост. А.А. Каинов, Г.И. Курьерова - Волгоград.: Учитель, 2010, соответствующей Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта Среднего общего образования и допущенной Министерством образования РФ, в соответствии с Основной образовательной программой СОО Школы-интерната №25.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Учебно-методический комплект:

1. Журнал «Спорт в школе». Издательство «Первое сентября».
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 10-11 классы. – М.: "ВАКО", 2009.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. – М.: Просвещение, 2013.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Безопасность уроков, соревнований и походов. – М.: "Издательство НЦ ЭНАС", 2003.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: "Издательство НЦ ЭНАС", 2002.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физическая воспитания учащихся 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2012.
7. Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов. - М. «Просвещение» 2014 г.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от

особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Спортивные игры (баскетбол и волейбол)

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

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.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 11 классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать (понимать):

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
- Основные показатели физического развития;
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по спортивным играм.
- Оказание доврачебной помощи.

Уметь:

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
 - Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;
 - Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
 - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
 - Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
 - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.
- 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 здоровый образ жизни.

Тематическое планирование:

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Кросс по пересеченной местности. Прыжки и многоскоки.	1
3.	Техника бега на короткие дистанции Бег 30 м. Метание мяча массой 150 гр.	1
4.	Техника бега с низкого старта. Бег 60 м. Метание гранаты.	1
5.	Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с разбега.	1
6.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Линейная эстафета	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Передача эстафетной палочки	1
8.	Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег 100 м.	1
9.	Техника эстафетного бега. Круговая эстафета. Толкание ядра.	1
10.	Бег 1000 м. Толкание ядра.	1
11.	Эстафетный бег. Прыжки через скакалку.	1
12.	Встречная эстафета. Прыжки в длину с места.	1
13.	Бег 1000м. Эстафеты со скакалками.	1
14.	Общеразвивающие упражнения к бегу. Барьерный бег.	1
15.	Бег 2000м. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	1

16.	Общеразвивающие упражнения к бегу. Полоса препятствий.	1
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с гимнастическими палочками.	1
18.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1
19.	Кувырок назад в полушпагат. Полоса препятствий с бегом, лазанием, прыжки с гимнастической скамейки .	1
20.	Ходьба и повороты на гимнастическом бревне. Два кувырка вперед слитно.	1
21.	Кувырок назад из стойки на лопатках . Переворот боком.	1
22.	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла в длину.	1
23.	Опорный прыжок через козла «ноги врозь» Лазание по канату.	1
24.	Опорный прыжок через коня.	1
25.	Мост из положения стоя с помощью. общеразвивающие упражнения со скакалками.	1
26.	Мост из положения стоя с помощью. Висы и упоры. Подтягивание в висе (в висе лежа).	1
27.	Поднимание ног в "угол" в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	1
28.	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Прыжок с поворотом на 360*	1
29.	Комбинации из ранее изученных элементов.	1
30.	Правила и техника безопасности на уроках спортивных игр. общеразвивающие упражнения с мячом. Штрафной бросок.	1
31.	Совершенствование техники ведения мяча. Ловля мяча после отскока.	1
32.	Передача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	1
33.	Передача мяча одной рукой сбоку.	1
34.	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	1
35.	Бросок в прыжке. Бросок после двух шагов в прыжке.	1
36.	Ведение мяча с передачей в прыжке. Бросок со средней дистанции.	1
37.	Общеразвивающие упражнения в парах. Обманное движение с мячом в сторону с последующей передачей.	1
38.	Передача мяча за 30 секунд. Учебная игра.	1
39.	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1
40.	Челночный бег с ведением мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
41.	Гандбол. Броски в прыжке.	1
42.	Гандбол. Выбивание и отбор мяча.	1
43.	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
44.	Футбол. Техника защитных действий.	1
45.	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
46.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
47.	Повороты переступанием на месте и в движении.	1
48.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
49.	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1

50.	Передвижение по пересеченной местности, 2000м.	1
51.	Передвижение по пересеченной местности, 3000м.	1
52.	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
53.	Прохождение дистанции 2000 м.	1
54.	Эстафета на лыжах.	1
55.	Коньковый ход.	1
56.	Коньковый ход.	1
57.	Прохождение дистанции 2000м с применением конькового хода.	1
58.	Повороты в движении.	1
59.	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом»	1
60.	Техника спуска. Высокая стойка.	1
61.	Техника спуска. Низкая стойка.	1
62.	Передвижение по пересеченной местности, 3000м.	1
63.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
64.	Эстафета 4*1000м.	1
65.	Торможение боковым соскальзыванием.	1
66.	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
67.	Бег на лыжах, 2км.	1
68.	Бег на лыжах, 3км.	1
69.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
70.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками вперед.	1
72.	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
73.	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
74.	Верхняя прямая подача.	1
75.	Прием мяча двумя руками снизу.	1
76.	Прием мяча одной рукой.	1
77.	Прямой нападающий удар.	1
78.	Прямой нападающий удар с переводом. Учебная игра.	1
79.	Индивидуальное блокирование.	1
80.	Групповое блокирование.	1
81.	Волейбол. Учебная игра.	1
82.	Передача мяча в парах. Подача мяча. Учебная игра.	1
83.	Баскетбол. Передача мяча за 30 секунд. Учебная игра.	1
84.	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1
85.	Челночный бег с ведением мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
86.	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту.	1
87.	Прыжки в высоту. Упражнения со скакалкой.	1
88.	Прыжки в длину с места. Лапта.	1
89.	Прыжки в длину с разбега. Встречная эстафета.	1
90.	Прыжки в длину с разбега. Футбол.	1
91.	Бег 30м. Бег 60м.	
92.	Челночный бег 3*10м. Толкание ядра.	1
93.	Бег 100м. Комбинированная эстафета.	1
94.	Метание гранаты. Бег 1000м.	1
95.	Бег 1000м (на результат).	1
96.	Кросс 2000м.	1
97.	Метание мяча в горизонтальную мишень.	1
98.	Бег 2000м.	1

99.	ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
101.	Круговая эстафета. Толкание ядра.	1
102.	Встречная эстафета.	1
	Итого	102